

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

「老後」と「もしも」のときに備えましょう

今年も残りわずかとなりました。皆さん、国民年金の保険料は納めましたか。年金は、自分自身だけでなく世代間の助け合いです。

未納のままですと、「老後」の年金はもろろんのこと「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金などが受けられない場合があります。このようなことがないように、保険料は必ず納めましょう。

国民年金保険料の支払いに困ったら

国民年金の長い加入期間中には、病気やけが、失業などの経済的理由で、保険料を支払うことが困難な時期があるかもしれません。そんなときは、「免除制度」があなたの年金を守ります。

「免除申請書」に必要事項を記入し、健康推進課または各支所市民生活課の国民年金窓口へ提出してください。代理で申請する場合は、申請する人の年金手帳または納付書および印かんを預かってきてください。

また、継続申請により期間延長承認に該当する人以外は、毎年申請が必要です。

※申請書提出後、年金事務所前

年度所得額に基づき審査があります。審査の結果、免除が認められないこともあります。

※国民年金保険料の一部免除（4

分の3免除・半額免除・4分の1免除）が承認された人は、残りの一部保険料を納めないで未納期間となり、老後に受け取る年金（老齢基礎年金）や障がい、死亡に対する年金（障害基礎年金、遺族基礎年金、死亡一時金）を受け取ることができない場合がありますのでご注意ください。

追納制度をご存知ですか？

免除を受けた期間や納付猶予期間および学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することができます。満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めるようにしましょう。

免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に計算額がつかますので、早めに追納することをお勧めします。



介護予防ミニ講座

～ 毎日の食事のポイント ～

高齢期には生活習慣病の重症化予防はもちろん、「低栄養」を予防する食生活を心がけることが大切です。今日からできる低栄養予防をはじめましょう。

ポイントは“たくさん”より“まんべんなく”
いろいろな食品を摂り入れましょう

エネルギーやコレステロールを気にするあまり、野菜や魚介類ばかり食べるのは逆効果です。食品に含まれる栄養素にはそれぞれ違いがあり、働きもさまざまであるため、いろいろな食品をまんべんなく毎日の食事に摂り入れ、バランスの良い食生活を送りましょう。

肉、牛乳・乳製品、油脂は不足気味

肉は薄切り肉3枚(70g)、牛乳・乳製品は牛乳200ml、油脂は大さじ1を使った料理を目安に食べましょう。

意識して
摂りましょう!



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

●12月5日(木)

午前9時30分～正午 県北広域本部
午後1時45分～4時 菊池郡市医師会立病院

●12月16日(月)

午前9時15分～正午 菊池農業高校
午後1時45分～4時 九州ティ・エス株式会社

献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。



献血推進キャラクター
けんけつちゃん

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219