

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。

国民年金保険料の支払いに困ったら…

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

① 免除(全額免除・一部免除)申請

本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。

② 納付猶予申請

50歳未満の人(学生を除く)で、本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

③ 学生納付特例申請

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校に在学する学生などで、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下または失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

※①の免除を受けた期間は将来の老齢基礎年金の額が増額されま

すが、②③の納付猶予を受けた期間は老齢基礎年金の額は増額されません

※この制度を利用すると、付加年金および国民年金基金はご利用できませんのでご注意ください。また、付加年金および国民年金基金は、過去にさかのぼっての加入ができません

「保険料の追納制度」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。

ただし、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き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

～ 日常生活に運動を取り入れよう! ～

活動的な毎日を通るように、筋トレを始めましょう。ちょっとしたスキマ時間に、その場ですぐできる簡単な運動をするだけでも、効果を得ることができます。体操中は「1、2、3、4」と声に出して数えましょう。

かかとの上げ下げ しっかり歩くために必要なつま先とふくらはぎの筋力を強化する運動です。

①両足を軽く開き、机や椅子の背をつかんでまっすぐに立つ ②つま先を軸に「1、2、3、4」と数えながら、ゆっくりと両足のかかとを上げる ③続けて「5、6、7、8」と数えながら、かかとを下ろして元の姿勢に戻す ④1～3を10回繰り返す

いくつになっても鍛えれば、運動機能は向上します。無理のない範囲で日常生活に運動を取り入れ、毎日コツコツ続けましょう。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血を広げよう

献血を実施する事業所を募集中です!

熊本県赤十字血液センターでは、企業や学校など団体での献血への協力をお願いしています。

血液製剤には有効期間があり、安定的に患者へ血液を届けるには、継続的な献血への協力が必要不可欠です。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、献血協力者や献血バスの巡回が減少している状況です。

以下に献血バス配車の目安を記載していますので、ご検討ください。

1日献血の場合(400mL献血:50～60人程度)

【時間】午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

半日献血の場合(400mL献血:30人程度)

【時間】午前9時30分～正午または午後1時30分～4時

献血バスの駐車場所

【全長】12m 【全幅】3m 【全高】4m

受付場所 会議室、事務所など

☎熊本県赤十字血液センター ☎096(384)6725