

**国民年金**  
インフォメーション  
Information

町民課 戸籍年金窓口係

**ムダにしていますか？  
あなたの年金保険料！！**



年金を受けるには、受給要件を満たしていなければなりません。しかし、未加入・未納のままにしておくと、その受給要件が満たせず年金を受けられない場合があります。

**納めた年金保険料をムダにしていますか？**

未加入期間や年金保険料の未納が多いと、万が一の事故や不幸にあったときなどに支給される年金（障害年金・遺族年金）を、受け取れない場合があります。

また、将来年金を受給できる権利を手放してしまうことにもつながります。

受給資格期間（国民年金保険料の納付期間や免除期間、第3号被保険者期間及び、厚生年金被保険者期間などを合わせた期間のこと）が25年を満たしていない人はたとえ10年・20年保険料を納めていても、将来、老齢基礎年金を受け取ることができません。

その都度忘れずに手続きを行いましょ。

年金を受給するために必要な受給資格期間は原則25年以上です。また、老齢基礎年金は保険料の納付期間が40年あって、はじめて満額の年金が支給されます。

※ 老齢厚生年金の受給も「老齢基礎年金の受給要件を満たしていること」が前提となっています。

**どうしても納められないときは・・・**

国民年金には、経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難な場合に、本人・配

偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の方が申請をすることで、保険料の納付が免除される「保険料免除（一部納付）」の制度があります。

ただし、失業<sup>\*1</sup>、倒産<sup>\*1</sup>、天災などが原因で所得がなくなったことにより保険料が納付できない方は、その事実が確認できる公的機関の証明書等<sup>\*2</sup>の写しを添付していただくと、その方の前年所得は審査の対象外となります。

※1 免除を申請する日の属する年度またはその前年度に失業（離職）された方が対象です。

※2 「雇用保険受給者証」「雇用保険被保険者離職票」「離職者支援資金の貸付決定通知書」など

30歳未満の方であれば、世帯主の所得が高く保険料免除の対象にならない方でも、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合であれば申請し承認されると保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」や、学生の方が申請をすることで保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」もあります。

※ 学生の方は、学生納付特例制度のみご利用いただけます。

※ 若年納付猶予・学生納付特例制を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間には算入されますが、年金額には反映されません。

**■ 問い合わせ先**

詳しくは、**帯広年金事務所**（☎0155-25-8113）  
または **役場町民課戸籍年金窓口係**（☎66-4031 内線177・178）までお尋ねください。

高齢者の方が元気でいられるためのお手伝いをします

**はっらっ元気** 通信

お気軽にご相談ください

鹿追町トリムセンター内  
地域包括支援センター  
居宅介護支援事業所  
☎ 66-1311 FAX 66-1818

**知っておこう!! 配食サービス**

鹿太郎さん（78歳）は、5年前に妻を亡くし、一人暮らしをしています。元気なときは趣味のカラオケやパークゴルフを楽しみながら生活していましたが、持病の腰痛が悪化し、買い物やご飯支度が大変になり相談に来たようです。



かいご先生



鹿太郎さん

3度の食事を考えて作るのは大変になってきたよ。どうしても好きなものに偏ったり、総菜を買ってくるのが多くなってね…。



保温容器にご飯と汁物、おかずがセットになっています。1食700円ですが、町で300円を補助していますので自己負担は400円になります。



一人で日々のバランスの良い食事を作ることは非常に大変ですよ。介護保険を申請してヘルパーさんに週に何回かでも来てもらって、調理のお手伝いをしますか？



まだ介護保険のお世話になろうとは思っていないんだ。少し休める日が週に何回かあるといいと思っているんだ。



いいね。すぐにお願ひできるの？



それでは、一人暮らしのお年寄りなどの方を対象に、栄養バランスのとれた食事を自宅に週1回（火曜日）お届けする配食サービスがありますよ。



まずは、福祉課に申請が必要となります。審査会で鹿太郎さんのお体の状態や生活状況などを話し合い、必要性が認められると利用できますよ。



どんな内容で、ご飯代はいくらですか？



それでは、まず申請して、週1回でも手作りのご飯を食べてみたいね。

次号へつづく

**～ 地域包括支援センターは何をするところ？ ～**

地域包括支援センターは、介護、医療、福祉などの関係機関と協力して、地域の皆さんの健康、生活、財産、権利などを守るために置かれている公共機関で、どなたでも利用できます。

本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けた相談事を適切な機関と連携して解決に努めます。

困ったときは、お気軽にご相談ください。

（鹿追町トリムセンター内 地域包括支援センター ☎ 66-1311）

