

国民年金保険料の納付は
前納がお得です！



国民年金では、保険料をまとめて払いすると割引がある「前納」という制度があります。

「前納制度」には、現金（納付書）納付やクレジットカード納付による「前納」と、口座振替による「前納」があります。毎月納めるよりお得なうえ、納め忘れも防ぎとても便利です。

○「一年前納」

その年度の国民年金保険料を4月にまとめて支払う制度です。

○「6カ月前納」

その年度の国民年金保険料を年2回、4月と10月に6カ月前まとめて支払う制度です。

■ 1年分の保険料の違い（平成23年度）

	納付方法	年間納付額	年間割引額
現金（納付書） クレジットカード の場合	毎月納付	180,240円	
	6カ月前納	178,780円	1,460円割引
	1年前納	177,040円	3,200円割引
口座振替の場合	毎月納付	180,240円	
	毎月納付「早割」	179,640円	600円割引
	6カ月前納	178,200円	2,040円割引
	1年前納	176,460円	3,780円割引

※「早割」とは、当月の保険料を当月末に引き落とす納付方法です。

（例）4月分保険料：毎月納付⇒5月末に引き落とし、「早割」⇒4月末に引き落とし

※初めて「早割」を申し込まれた方は、初回振替のみ2カ月分の保険料【前月分+当月分（割引）】が振り替えられます。

○口座振替で「1年前納」「6カ月前納」を希望される方は

口座振替による1年前納・6カ月前納は、金融機関または帯広年金事務所へ事前の申し込みが必要です。

1年前納および上期6カ月前納（4月分～9月分）は2月末日までに、下期6カ月前納（10月分～翌年3月分）は8月末までにお申し込みください。

申し込みの手続きには、納付書または年金手帳、通帳、通帳届出印が必要です。

また、クレジットカード納付を希望される場合は、帯広年金事務所へ申し込みください。

■ 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！介護のこと⑧ ～ サービス内容について～

～ 前回までのあらすじ～

鹿子さんは、母（花子さん）の退院前に地域包括支援センターの保健師に介護サービスや退院後の生活について相談してきました。花子さんは1人で杖をついて歩行できる状態になり、無事に退院してきたようです。



鹿子さん

母親が自宅に帰ってきたので連絡しました。

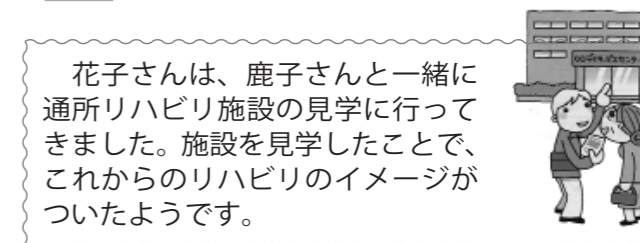


はい。よろしくお願いします。



保健師

それはよかったですね。これから退院後の生活を伺いに訪問させていただいてもよろしいですか？



花子さんは、鹿子さんと一緒に通所リハビリ施設の見学に行ってきました。施設を見学したことで、これからのリハビリのイメージがついたようです。



花子さん

いいですよ。ではお待ちしております。



鹿子さん

………自宅にて………

自宅に帰ってきて不自由はないですか？



それでは、これからサービスを利用するための計画を立てさせていただきます。その際に、花子さんに関わる関係者が集まり話し合いをすることで、花子さんの自宅での生活をサポートする体制を整えます。



花子さん

入浴は娘に手伝ってもらっているのですが、浴槽の出入りが大変でした。やっぱりリハビリしなきゃだめですね。



それは頼りになりますね。その後、通所リハビリに通うことができますね。知っている人はいるかしら？楽しみに待っています。



鹿子さん

そうですね。以前にもお話はしましたが、リハビリに関しては通所リハビリに通うことでよろしいですか？まずは見学に行ってみましょうか？

～ 次号へつづく～

高齢者に多い病気 ⑦

「脳梗塞」

病気には、前兆というものがありますが、多くは見逃してしまいがちです。前兆があっても20分前後で症状が治まってしまうことも多く、気に留める人が少ないのが現状です。以下の症状が頻繁に起こるようであれば、早めに病院に行くようにしましょう。

- ・片方の手足がしびれる。 ・急に手の力が抜けて、持っている物を落としてしまう。
- ・めまいがしてまっすぐに歩く事ができない。 ・ろれつが回らなくなる。
- ・力はあるのに歩く事ができなかつたり、立っている事ができない。
- ・人が話していることをよく理解することができない。 ・文字が思うように書けない。
- ・物が二重に見える。 ・片側の目に幕がかかったようになり、一時的に物が見えなくなる。

脳梗塞は「時間との勝負」です。気になる症状があれば迷わず医療機関を受診しましょう。