

国民年金保険料の納付についてのお知らせ

平成 21 年 4 月～平成 22 年 3 月分の国民年金保険料は、月々「14,660 円」です
 保険料の「納付方法」のほか、「割引制度」などのお得な情報についてお知らせします。

納付方法

- 【現金支払い(納付書)】「毎月納付」・「6カ月前納」・「1年前納」の納付書で納めてください。
 前納を希望する人は、「前納」と記載(右側)された納付書をご使用ください。
- 【口座振替・・・4種類あります】 振替日が休日の場合は、翌営業日に振替されます。
 前納(6カ月・1年)の納付期限および口座振替日は、4月30日(木)です。
- 毎月納付(翌月末振替)..... 納期限(例えば5月分の保険料は、翌月の6月末日)に口座振替されます。割引はありません。
 6カ月前納..... 申し込みをした人は、4月末と10月末に6カ月分の保険料(例えば、4月末の振替は4～9月分)が振替されます。
- 1年前納..... 申し込みをした人は、4月末に1年分(4月から翌年3月分)の保険料が振替されます。
 平成21年度の1年前納および6カ月前納(上期分)の受付は、終了しています。
- 毎月納付(当月末振替)..... 当月分の保険料を当月末に振替(例えば、5月分は5月末に振替)されます。
 納期限の1カ月前に納付いただくことになるため、割引が適用されます。
 なお、この方法による振替の場合は、最初の振替月に2カ月分(前月分と当月分)が振替
 されます。
 当月分の保険料は50円割引となります。

申し込み方法

「国民年金保険料口座振替納付申出書」は、各金融機関、社会保険事務所、市民課および各支所市民サービス課に備え付けています。

申し込み用紙(3枚複写)に基礎年金番号等必要事項を記入し、金融機関届出印を押印のうえ、金融機関または社会保険事務局善通寺事務所へお申し込みください。

また、「口座振替申し込み用紙」は、社会保険庁ホームページ(<http://www.sa.go.jp>)からもダウンロードできます。申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、直接社会保険事務所へお申し込み(または送付して)ください。

なお、口座振替が開始されるまで、申し込み後1～2カ月程度かかります。口座振替が開始されるまでの間は現金で納付していただくこととなりますのでご了承ください。

お得な情報

【割引制度】

お得な 保険料の前納(まとめて前払い)がおすすめです!
 ～ 納付方法によって支払額も違います ～

平成 21 年度	1 カ月	6 カ月	1 年
現金支払 (月々)	14,660 円	87,960 円	175,920 円
現金支払 (前納)	-	87,250 円	172,800 円
【割引額】	-	(710 円)	(3,120 円)
口座振替 (前納)	14,610 円	86,960 円	172,230 円
【割引額】	(50 円)	(1,000 円)	(3,690 円)

国民年金は「お得」な制度です。「払い損」ではありません。

老後をずっと支える終身の年金

生きている限り年金が受け取れる一生涯の保障です。

不測の事態に備える保険としての年金

公的年金制度の障害・遺族年金は20人に1人が受給

納めた保険料分は税金の負担が軽減

納めた保険料は、全額が税控除の対象となります。

生涯の年金額は保険料の17倍以上

20歳(1985年生)保険料1,200万円

年金額2,100万円(約17倍)

50歳(1955年生)保険料600万円

年金額1,400万円(約23倍)

納付期間、平均余命、物価上昇率など一定の条件のもとに厚生労働省が試算(平成16年)したものです。

【「付加保険料」の納付もおすすりめです!】

月額400円の付加保険料を納付すると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加わります。
 付加年金は「200円×納付月数」で計算されるため、2年以上の受給で支払った付加保険料以上の付加年金が受け取れます。
 なお、付加保険料を納付される場合は、定額保険料を納付していただくことが条件です。

問い合わせ

市民課

73-3005

社会保険事務局善通寺事務所

0877-62-1660



基本チェックリストを返信してください

65歳以上の人(要介護者等を除く)に、3月上旬に介護予防のための基本チェックリストを送付します。

3月31日(火)までに、必ず返信してください。

記入方法は、今月号の広報みとよと一緒に配布している『地域包括支援センター便り』を参照してください。

遊(あそ)ビリテーション参加者募集

遊ビリテーションは誰でも参加できる、転倒予防のための体操教室です。

自分自身の体力づくりのために参加しませんか!

期 間 4月から翌年3月 月1回開催(8月は休み)

対 象 者 おおむね60歳以上の人

内 容 介護予防アドバイス
イスに座ってできる健康体操
ストレッチやチューブ体操など

参加方法 当日会場にお越しください。
(どの月からでも参加できます)

日 時 各地区の予定表は、介護保険課または各支所市民サービス課にあります。

場 所

地 区	会 場 名	
高瀬町	上高瀬	高瀬町産地形成促進施設
	勝間・比地二	市役所西館大会議室
	麻・二ノ宮	二ノ宮地区農業構造改善センター
山 本 町	山本町保健センター	
三 野 町	三野町保健センター	
豊 中 町	豊中町公民館大ホール	
詫間町	詫 間	マリウエーブ
	大 浜	荘内自然休養村センター
仁 尾 町	仁尾町文化会館	
財 田 町	財田町国保高齢者保健福祉支援センター	

問い合わせ 地域包括支援センター(介護保険課内)
73・3017

健康メモ “みんな元気に”

～ そろそろ気になる「花粉症」～



花粉症とは、体が花粉を異物と認識し、自分の体を守ろうと過剰に反応することです。

花粉症は30～50歳代に多く、日本の人口の約16%にみられますが、最近は子どもの増加が目立っています。

花粉症が増加している原因は、大気汚染、食生活の欧米化、ストレス、喫煙などです。

原 因 スギ・ヒノキ・イネ・ヨモギなど数十種類以上

主な症状 鼻水、鼻づまり、眼のかゆみ、眼の充血、咳、皮膚の発赤

予防対策

- ・飛散量の多いときは不要な外出を避けましょう。
- ・外出時は、メガネ・マスク・つばの広い帽子を着用しましょう。
- ・帰宅時は花粉をよく払ってから家に入り、すぐに手洗い・うがい・洗顔をしましょう。
- ・洗濯物や布団は、花粉をよく払ってから取り込みましょう。

症状がでたら耳鼻咽喉科や眼科等を受診し、医師と治療について相談をしましょう。

問い合わせ 健康課 73・3014

健診結果説明会を実施しました

特定健診・後期高齢者健診の結果説明会を7町で実施し551人が参加しました。今年は、特に野菜摂取の普及を目指し食生活推進員の協力により、生野菜を実際に量りながら1日の摂取量などの説明をし、その後、野菜摂取のアンケートを行いました。

アンケートの結果は次のとおりです。

- ・1日に摂取する野菜の量や緑黄色野菜・淡色野菜の違いがわかった。(約80%)
 - ・今の食生活で1日の野菜量が足りていると感じている。(約50%)
 - ・今後は1日に両手3杯分の野菜を摂取できる。(約15%)
- 皆さん、1日に350g(約両手3杯分)の野菜を食べよう心がけましょう。

問い合わせ 健康課 73・3014

こころにホッと



毎年3月15日～21日は、「こころの健康づくり週間」です

基本的な生活習慣は、安定した精神を保つための大切な要素です。
『適度な運動』『バランスのよい栄養・食生活』『休養・十分な睡眠』
加えて、「ストレスと上手につきあうこと」と言われています。

現代人は緊張の連続で、気づかぬうちにストレスがたまりやすくなっています。日ごろから心身のコンディションに気を配り、自分なりのストレス対処法を身につけておくことは、体のストレッチ同様、しなやかなこころを保つ秘訣です。自然の中に身をおいたり、仲間とおしゃべりや食事を楽しむなど、日常で出来るあなたなりの対処法を見つけてみませんか?

問い合わせ 福祉課 73・3015



国民健康保険のお知らせ

国民健康保険の保険証更新が近づきました

保険証は各世帯に『簡易書留』で送付します

国民健康保険に加入している皆さんが、現在使用している国民健康保険被保険者証および退職被保険者証は、有効期限が3月31日までになっています。

4月1日からは、新しい保険証でなければ診療が受けられません。

新しい保険証は、3月下旬に、『簡易書留』で各世帯へ送付します。

ただし、学生用保険証「マル学」をご使用の人は、更新手続きを健康課または各支所市民サービス課で行ってください。更新には、学生証のコピー（または在学証明書）印鑑を持参してください。（新規の学生は4月1日以降に受付を始めます）

国民健康保険税が未納になっている世帯には、別途通知します。

こんなときは14日以内に届け出を

春は就職、転職、転入、転出など異動の多い時期です。忘れずに国保の手続きを行ってください。

	こんなとき	必要なもの
国保に加入するとき	他市区町村から転入したとき	印鑑、転出証明書 転入手続きをとってください
	職場の健康保険をやめたとき (退職時・任意継続保険脱退時)	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書
	子どもが生まれたとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
	生活保護を受けなくなったとき	印鑑、保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入するとき	外国人登録証明書
国保をやめるとき	他市区町村へ転出するとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
	職場の健康保険に加入したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、加入した健康保険の保険証
	生活保護を受けるようになったとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、保護開始決定通知書
	死亡したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、死亡を証明するもの
	外国籍の人が脱退するとき	国民健康保険被保険者証、外国人登録証明書
その他	退職者医療制度に該当したとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、年金証書
	住所、氏名、世帯主が変わったとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
	世帯を分けたとき / 世帯を一緒にしたとき	印鑑、国民健康保険被保険者証
	国民健康保険被保険者証を紛失したとき	印鑑、本人確認ができるもの（運転免許証など）
	就学により別に住所を定めたとき	印鑑、国民健康保険被保険者証、在学証明書など

職場の健康保険をやめたとき、加入したときなどの手続きの際には、年金の手続きも必要となる場合がありますので、年金手帳もご用意ください。

届け出が遅れると

加入の届け出が遅れると、保険税は被保険者の資格を得た日までさかのぼって納めなければなりません。

また、国保をやめるとき届け出が遅れると、保険税を二重に支払ってしまうこともあります。

上記の表のような異動があったときは、必ず14日以内に届け出ましょう。

問い合わせ 健康課 73・3014

