

# 年金あれこれ

## 《20歳がスタート国民年金！！》

一生使用しますので年金手帳は大切に保管してください

国民年金には20歳から60歳になるまでの、職業や所得に関係なく、すべての人が加入します。

20歳になると、国民年金に加入しなければならない人全員に年金手帳（基礎年金番号）が送付されます。年金に関する手続きは、基礎年金番号により行いますので、就職や転職などの時には、必ず年金手帳の提出を求められます。また、退職して年金を受ける手続きなどの時にも必要となります。

年金手帳が送付されたら、まずチェック！

- ・氏名にあやまりはありませんか？
- ・生年月日にあやまりはありませんか？
- ・性別にあやまりはありませんか？

もし、あやまりがあれば戸籍年金係にお知らせください。

保険料は20歳から60歳までの40年間納めます

社会保険庁から送付される納付書で、金融機関や郵便局、コンビニエンスストアなどで納めることができます。納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。

“口座振替”がお得です！

通常の振替日は翌月末ですが、届出により当月末振替にすると1か月あたり50円割引されます。また、1年分・6か月分をまとめて納めると、現金で納めるより割引額が多く大変お得です。



振替方法	当月振替による 早割	納付書による 6ヶ月前納	口座振替による 6ヶ月前納	納付書による 1年前納	口座振替による 1年前納
割引額	毎月 50円 年間600円	690円	960円	3,000円	3,550円

## 保険料の納付を忘れずに...納めて安心国民年金

### 名寄保健所からのお知らせ

#### 特定疾患等医療受給者証をお持ちの方へ

特定疾患及びウイルス肝炎・橋本病医療受給者証の更新に係る臨時受付を次のとおり実施しますのでお知らせします。

【期間】八月 十日、二十一日、三十日

九月 十三日、二十六日

【時間】十一時～十五時

【場所】サポートセンターしべつ

(土別市東五条三丁目)

【問合せ先】健康推進課保健予防係

#### 精神保健相談の日程等変更

広報紙六月号でお知らせした今年度の精神保健相談について、都合により日程等を八月から左記のとおり変更することとなりましたので、お知らせします。

【日程】八月三日、九月二十一日、

十月十二日、十一月九日、

十二月七日、一月十八日、

二月十五日、三月十四日

【時間】十三時三十分～十五時三十分  
予約制ですので、必ず事前に電話等で相談について連絡をお願いします。

【連絡先】健康推進課精神保健福祉係

### こころのボランティア講座の開催

ストレスの多い現代社会。心の病は誰でもなりうる病気です。そこで、「こころの病気」に関する正しい知識を学び、誰もが安心して楽しく暮らせるように、地域のみなさんと一緒に考える講座を開催します。この講座をきっかけとして、ボランティアとして私たちにできることを一緒に考えてみませんか？

この講座は五回コースです。次の五日間（全日程）の参加を原則とします。

（定員二十名）  
回目／九月六日（木） 回目／九月十四日（金） 回目／九月二十日（木） 回目／九月二十一日（金） 回目／九月十八日（金）のうち一日 回目／十月四日（木）

参加対象  
上川北部地域（土別市・名寄市・和寒町・剣淵町・下川町・美深町・音威子府村・中川町）在住の方

参加料は無料です。  
申し込み期限  
八月二十四日（金）までに電話またはファックスでお願いします。

申込み先及び詳しい内容の問合せ先  
健康推進課までご連絡ください。

**名寄保健所**  
電話 01654-3-3121  
FAX 01654-3-3224