

年金の請求

忘れていませんか

現在、年金を受けていない人で、次の事例に心当たりのある人は、相談してください。

事例1 年金の加入期間が25年未満の人

「カラ期間はありませんか」
保険料の納付・免除期間とカラ期間の合計が25年以上あれば、老後の年金を受け取ることができず。
また、配偶者の厚生年金の加算額の対象になつていた人は、カラ期間が25年以上あれば「振替加算」のみの老齢基礎年金を受け取ることができず。
●カラ期間(合算対象期間)
カラ期間とは、20歳以上60歳未満だった期間のうち次の期間などです。

①サラリーマンの配偶者だった期間で、昭和61年3月までに国民年金に任意加入していなかった期間
②日本国籍がある人が海外に在住していた期間

事例2 受給資格期間短縮の特例に該当しませんか

生まれ年などにより、年金を受け取るために必要な期間(原則25年)が短くなる場合があります。

事例3 年金の受給を66歳以降に繰り下げている人

70歳になつても、年金は自動的に支払われません

65歳から受給できる老齢基礎年金と老齢厚生年金には、66歳から70歳までの間に受給開始を繰り下げ、その期間に応じて年金額が増える仕組みがあります。
65歳で繰り下げを希望しても、その後、自分で請求手続きをしないと、70歳になつても年金は自動的に支払われません。請求が70歳を過ぎると、不利益が生じますのでご注意ください。

事例4 厚生年金の加入期間があり、65歳以上から年金受給を希望している人

65歳前に年金を受け取り始めても、金額は減りません

厚生年金の加入期間が1年以上ある人などに支払われる、特別支給の老齢厚生年金は、65歳になる前に請求しても、年金額が減らされることはありません。請求が遅れると、直近5年を超える部分の年金が受け取れなくなる場合があります。速やかに請求手続きを行ってください。

事例5 60歳以上で会社に勤めている人

在職中は年金が受け取れないと思つていませんか

在職中の老齢厚生年金は、給与額などに応じて、支払額の調整が行われますが、全額停止になる場合を除き、年金額の全部または一部を受け取ることができず。
在職中の人も、年金を受け取る資格を満たしている場合



まず、相談をしてみよう

合は、請求の手続きを行ってください。

65歳前に受け取ることができる、特別支給の老齢厚生年金は、失業給付を申請中でも、年金の請求手続きを行うことができます。

問い合わせ
西福岡年金事務所
☎092(883)9962
ねんきんダイヤル
☎0570(05)1165
糸島市国保年金課
☎(032)2071

シリーズ 国保

6

医療費の節減にご協力を

医療費の上昇は国保税の増額につながります

冬を迎え、季節性の風邪やインフルエンザが流行する

時期となりました。それに伴い、国保の医療費も増えることが予想されます。医療費が増えると、それに見合った財源の確保が必要

年に1回は特定健診を受け、病気の早期発見、早期治療を心掛けましょう。



薬をたくさん欲しがるのはやめましょう。ジェネリック医薬品(後発医薬品)を活用しましょう。



風邪やインフルエンザにかからないよう体力をつけましょう。流行する前から、うがいや手洗いを心掛け、予防接種を積極的に受けましょう。



安易な重複受診(病院をいくつもはしごすること)や緊急性のない時間外受診はやめましょう。



日ごろから健康の維持・増進に心掛け、生活習慣を改善しましょう。バランスの良い食事・適度な運動・適度な休養を心掛けましょう。



かかりつけ医を持ちましょう。かかりつけ医と高度専門医が連携することで無駄な検査などを防ぎ、早期に適切な治療を始められます。



問い合わせ
国保に関すること
糸島市国保年金課
☎(032)2071
健康づくり、予防接種に関すること
糸島市健康づくり課
☎(032)2069

健康づくり ~血管を守ろう~

運動も生活習慣病予防のたいせつなポイント

脂肪細胞にためられた燃料(脂肪や糖)を燃やすには、燃料を燃やす工場である筋肉を使うしかありません。

よく歩いたり、階段を利用したりするなど、こまめに筋肉を動かしていると、燃料を筋肉の細胞に取り込みやすくなります。さらに、燃料を燃やす焼却炉(筋肉)にいつも火種がついており、少し体を動かしただけでも、余分な燃料が燃えやすくなる体質になつてきます。

さて、1日にみなさんほどのくらい歩きますか。エレベーターと階段があったら、どちらを使いますか。活動にエネルギーを消費するエネルギー

10分間続けたときの消費エネルギー ()の中にあなたの体重を入れてみましょう。

項目	消費カロリー
普通の歩行	0.534×()kg
早歩き	0.747×()kg
軽いジョギング	1.384×()kg
自転車(平地)	0.800×()kg
階段(上る)	1.349×()kg
階段(下りる)	0.658×()kg
掃除(掃く・拭く)	0.676×()kg
掃除(掃除機)	0.499×()kg

問い合わせ
糸島市健康づくり課
☎(032)2069



ギーは変わります。普通に10分歩くと、およそ0.5キロカロリー×体重(kg)のエネルギーを消費するという具合です。左表のカッコ内にあなたの体重を入れて消費するエネルギーを計算してみましょう。