

国民年金シリーズ



(1) 免除制度について

ご存知ですか？ 免除制度

平成18年度の国民年金保険料は **月額13,860円** です。

ただし、保険料の納付が困難な場合には、申請して認められれば保険料の納付が免除される制度があります。保険料を未納のままにしておくと、将来年金が受けられなくなることがありますので、納付が困難な場合にはご相談ください。

経済的な理由などで保険料を納めるのが困難な人は 免除制度

7月から、これまでの全額免除と半額免除に加え、4分の3免除と4分の1免除を加えた「多段階免除制度」が創設されます。

所得基準 1	保険料(月額) 2
(扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円	全額免除 0円
78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等	4分の3免除 4分の1納付 3,470円
118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等	半額免除 半額納付 6,930円
158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等	4分の1免除 4分の3納付 10,400円

- 1 申請者本人・申請者の配偶者・世帯主の前年の所得が上記の所得基準以下の方が対象です。ただし、上記の基準を超えていても、失業や天災などの理由で免除が承認されることもあります。
- 2 免除が認められても、全額免除以外の人は減額された保険料の納付が必要です。納め忘れると未納扱いになりますのでご注意ください。

【免除となる期間】 7月から翌年6月まで

所得の低い20歳以上30歳未満の人は 若年者納付猶予制度

20歳以上30歳未満で本人と配偶者の所得が一定以下の場合、申請して認められれば保険料を後払いにできます。

【猶予となる期間】 7月から翌年6月まで

平成18年度の免除・猶予の申請は7月から受け付けます。受付場所は市保険年金課および各支所年金担当課です。

「未納」と「免除・猶予」の違いは？

	未納の場合	免除・猶予を受けると...
年金を受け取るための資格期間には？	資格期間に入りません。	免除・猶予期間は、老後の年金である老齢基礎年金を受給するための資格期間に反映されます。また、障害基礎年金・遺族基礎年金を受給するための期間にも入れることができ、満額が保障されます。
受け取る年金額は？	老齢基礎年金額に反映されません。	免除期間は老齢基礎年金額に下記のとおり反映されます。 全額納付したときに比べ 全額免除 3分の1として計算されます。 4分の3免除 2分の1として計算されます。 半額免除 3分の2として計算されます。 4分の1免除 6分の5として計算されます。 猶予期間は年金額に反映されません。
保険料はいつまで納められるの？	納期限から2年過ぎると保険料を納めたくても納められません。	免除・猶予期間分の保険料は10年以内であればさかのぼって納めることができ、年金額を満額に近づけることができます。ただし、免除・猶予を受けた年度から2年を経過した保険料を納める場合には、当時の保険料額に経過期間に応じた額が上乘せされます。

国民年金に関するおたずねは 島根社会保険事務局出雲事務所 (TEL 24 - 0042) 市保険年金課 (TEL 21 - 2211 内線4317)・各支所年金担当課

受けよう基本健康診査



介護予防とは、要介護状態にならないように前もって予防すること、また、要介護状態になった場合にも、それ以上悪化しないようにすることです〔写真は介護予防サービスでの体操の様子：西部高齢者健康交流館（西新町）〕

健診で再確認 介護予防のススメ

65歳以上を対象に生活機能チェックを実施

介護予防は日々の暮らしから高齢になると、みずから日々の健康管理をすることがさらに大切になります。年齢や体調に合わせて、食事や運動、短時間でも運動を習慣づけたりして、自分らしい生活を送ることが介護予防につながります。「チェックリスト」で振り返ろう

今年から65歳以上の方には、健診（2〜3ページ）の際、「基本チェックリスト」を記入していただきます。記入内容と医師の診察から、介護予防の取り組みが必要な方へ助言します。例えば、運動の機会を増やす必要がある人には、市が行っている「介護予防サービス」や「筋力トレーニング教室」を紹介します。年齢からくる体力低下や栄養不足は、自分では気づきにくいもの。健康診査がそれを手がかりになります。ぜひ受診して、健康管理に努めましょう。

介護予防についてのおたずねは

- 介護保険課 高齢者福祉係 (TEL 24 - 6111)
- 出雲高齢者あんしん支援センター (TEL 25 - 0707)
- 平田高齢者あんしん支援センター (TEL 63 - 8200)
- 佐田高齢者あんしん支援センター (TEL 84 - 0019)
- 多伎高齢者あんしん支援センター (TEL 86 - 2612)
- 湖陵高齢者あんしん支援センター (TEL 43 - 3930)
- 大社高齢者あんしん支援センター (TEL 53 - 3232)

健診情報を活用して、あなたに介護予防が必要か確かめましょう

65歳以上限定

基本健康診査で心身機能について診査

高齢者自身が記入する「基本チェックリスト」医師による診察・血圧測定・血液検査など

医師が診断結果を市に報告

診査の結果を市へ報告します。

心身機能の改善を促進

運動機能や栄養状態が低下している方閉じこもりやうつ症状が見られる方など、生活の改善が必要と思われる方については、市から委託を受けた「高齢者あんしん支援センター」や「在宅介護支援センター」が高齢者の自宅を訪問し、日常生活の相談にのったり、介護予防事業の紹介を行ったりします。

項目	実施済みか	実施予定か
1. 1人暮らしで一人で生活していますか	はい	いいえ
2. 日常生活がままではありませんか	はい	いいえ
3. 散歩や外出がままではありませんか	はい	いいえ
4. 友人の集まりに参加していますか	はい	いいえ
5. 家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6. 困ったことや悩みを相談していますか	はい	いいえ
7. 精神や気分が落ち込んでいませんか	はい	いいえ
8. 十分な睡眠がとれていますか	はい	いいえ
9. この期間に転倒したことがありますか	はい	いいえ
10. 転倒したことがありますか	はい	いいえ
11. 1ヵ月以上一歩以上の歩行が困難になりましたか	はい	いいえ
12. 他人の必要はありません。 (介護職員で記入)	はい	いいえ
13. 市や町で介護予防事業に参加していますか	はい	いいえ
14. 市や町で介護予防事業に参加することを希望しますか	はい	いいえ
15. 口の渇きを感じますか	はい	いいえ
16. 口の渇きを感じません	はい	いいえ

基本チェックリスト