

# こんなときは忘れずに手続きを！ 20歳以上60歳未満の方

| 必要な手続き                  | 申請窓口  |
|-------------------------|---|
| 会社などを退職したとき             | 厚生年金等へ加入していた方が、退職したときは第1号被保険者への変更手続きが必要です。<br>国保年金課国民年金係<br>または<br>各市民センター                            |
| 配偶者の扶養(第3号被保険者)になったとき   | 厚生年金等へ加入している配偶者の扶養(第3号被保険者)になったときは、健康保険の届出と一緒に勤務先の会社または共済組合へ届出することになります。<br>配偶者の勤務先の会社<br>または<br>共済組合 |
| 配偶者の扶養(第3号被保険者)でなくなったとき | 収入が増えたり、離婚等により配偶者の扶養(第3号被保険者)でなくなったときは、第1号被保険者への変更手続きが必要です。<br>国保年金課国民年金係<br>または<br>各市民センター           |
| 配偶者が退職したとき              | 厚生年金等へ加入していた配偶者が退職したときは、扶養されていた方(第3号被保険者)も第1号被保険者への変更手続きが必要です。<br>国保年金課国民年金係<br>または<br>各市民センター        |
| 配偶者が転職したとき              | 引き続き配偶者の扶養(第3号被保険者)になるときは、健康保険の届出と一緒に新しい勤務先の会社または共済組合へ届出することになります。<br>配偶者の勤務先の会社<br>または<br>共済組合       |

## 老齢基礎年金等の請求の手続き・相談

|  |   |
|--|---|
| ・国民年金第2号、第3号被保険者期間がなく、第1号被保険者期間のみで受給権のある方の老齢基礎年金           | 市役所国保年金課<br>または<br>各市民センター                |
| ・国民年金第1号被保険者期間に初診日のある方の障害基礎年金                              | 市役所国保年金課<br>国民年金係                         |
| ・国民年金第3号被保険者期間のある方、厚生年金等に加入していた期間のある方(退職時に精算した方も含む)の老齢基礎年金 | 八王子社会保険事務所<br>または<br>町田年金相談センター<br>(下図参照) |
| ・国民年金第3号被保険者期間に初診日のある方の障害基礎年金                              |   |

すべての年金は、受け取れる資格があっても、本人の請求がなければ支給されません。

## 年金手帳をなくしてしまったら

再交付することができます。ただし、被保険者の種類により手続き先が異なりますのでご注意ください。

|         |   |
|---------|---|
| 第1号被保険者 | 市役所国保年金課国民年金係<br>または各市民センター<br>(八王子社会保険事務所から送付されます) |
| 第2号被保険者 | 勤務先の会社等   |
| 第3号被保険者 | 配偶者の勤務先の会社等   |

## 社会保険事務所の業務内容

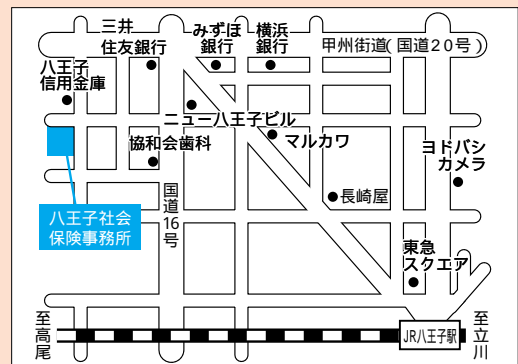
保険料の収納、納付書の再発行、厚生年金・国民年金に関する受給相談、請求手続き、加入記録の確認、年金額の試算、年金受給者あて通知の再発行等

## 年金相談センターの業務内容

厚生年金・国民年金に関する受給相談、請求手続き、加入記録の確認、年金額の試算、年金受給者あて通知の再発行等

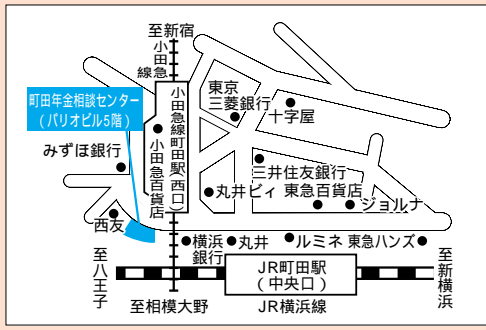
### 八王子社会保険事務所

〒192-0075  
八王子市南新町4-1 ☎0426・26・3511



### 町田年金相談センター

〒194-0022  
町田市森野1-15-13 パリオビル5階  
受付時間：平日の午前9時から午後4時まで



## 8月の母子健康案内 問健康課 ☎725・5422

| 事業名                        | 会場  | 期日                   | 時間                                 | 対象        | 内容                             |
|----------------------------|---|----------------------|------------------------------------|-----------|--------------------------------|
| もうすぐママ・パパのためのふれびよクラス(母親学級) | 健康福祉会館  | 5日(金)                | 午後1時30分~4時                         | 16~25週の妊婦 | 1日目 快適なマタニティライフのために            |
|                            |   | 12日(金)               |                                    |           | 2日目 妊娠中の日常生活と保育、妊婦体操(実習)       |
|                            |   | 19日(金)               |                                    |           | 3日目 歯の衛生、生活と栄養                 |
|                            |   | 27日(土)               |                                    |           | 4日目 もく浴法、呼吸法(実習)               |
| 離乳食講習会(申し込み制)              | 健康福祉会館  | 初期<br>5日(金)または26日(金) | 午前9時55分~11時45分                     | 4~5か月児    | 離乳食の進め方のお話と試食                  |
|                            |   | 後期<br>19日(金)         | 受付午前9時30分から                        | 8~9か月児    | 離乳食後期のお話と試食、歯の話                |
| 乳幼児母子相談                    | 健康福祉会館<br>子どもセンターばあば<br>鶴川分館<br>健康相談室 忠生<br>堺市民センター | 1、8、15、22、29日(月)     | 受付<br>午前9時45分~11時30分<br>午後1時30分~3時 | 2か月児~就学前  | 身長・体重測定、保育相談、栄養相談、母性相談、家族計画の相談 |
|                            |   | 12日(金)               |                                    |           |                                |
|                            |   | 4日(木)                |                                    |           |                                |
|                            |   | 17日(水)               |                                    |           |                                |
|                            |   | 10日(水)               |                                    |           |                                |

## 8月のBCG予防接種のご案内 問健康課 ☎725・5422

| 会場        | 期日     | 時間                         | 対象            | 内容                       |
|-----------|--------|----------------------------|---------------|--------------------------|
| 鶴川市民センター  | 2日(火)  | 午前10時~11時30分               | 3か月~6か月未満の子ども | BCG予防接種<br>持ち物(母子手帳、予診票) |
| 小山市市民センター | 5日(金)  |                            |               |                          |
| 健康福祉会館    | 31日(水) | 午前10時~11時30分<br>午後1時30分~3時 |               |                          |

## 熱中症にご注意下さい

「熱中症」とは、暑い環境において体の中でできた熱が、体外へ十分放散されないことにより起こります。頭痛、めまい、吐き気などから、重症になるとけいれんや意識障害等が見られます。次の点にご注意下さい。

### 一般的な注意

長時間野外に出るのは控えましょう。野外では帽子や日傘等を使用しましょう。水分を多く補給しましょう。**スポーツをする際の注意** 体調が悪いときには、体温調節機能も低下するので無理な運動はやめましょう。

急に暑くなった場合は、暑さに慣れるまでの数日間運動量を減らしましょう。同じ気温でも運動強度や湿度が高いと、熱中症の危険性も高まります。運動中は積極的に休息をとり水分を補給しましょう。なるべく軽装にして、野外の場合は帽子を着用し、防具をつけるスポーツでは休憩中に衣類をゆるめて熱を逃がしましょう。

問町田市健康課 ☎725・5471、東京都町田保健所 ☎722・0621

# あなたの暮らしを支える 国民年金

備えて

あんしん 地震対策!!

私たちは、誰でも必ず年をとり、また、病やけがで障がいを負ってしまうこともあるかもしれません。

年金制度は、高齢や障がいによって働けなくなったり、働き手を失ったときに所得保障を行う仕組みで、世代と世代を支えあう制度です。

国民年金は日本に住む20歳以上60歳未満すべての人が加入して、一人ひとりが老後に共通の年金を受けられるように国が運営しています。

保険料の納付方法は、平成17年度の保険料額は定額で、1か月1万3580円です。

国民年金保険料納付案内書(納付書)を使って、最寄りの金融機関・郵便局で納めて下さい。市役所や各市民センターの窓口では納めることができませんし、納付書の発行もできません。納付書を紛失してしまった場合には、八王子社会保険事務所にお問い合わせ下さい。

また、口座振替をご希望の場合は、直接、金融機関・郵便局等で手続きをして下さい。こちらのお問い合わせも八王子社会保険事務所まで。

問八王子社会保険事務所 ☎0426・26・3511  
学生納付特例制度があります。大学、専門学校、各種学校等の学生で本人の前年中の所得が118万円(年収約194万円)以下

承認期間は、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるために必要な期間に算入されます。また、老齢基礎年金の受給資格期間に含まれますが、受給額には反映されませんが、ただし、10年以内であれば、さかのぼって納めることができ、納めた場合は保険料納付済期間として扱われます(2年以上経過後は保険料に一定の加算がかかります)。

また、平成16年度の納付特例が承認された方で、平成17年度も納付特例を希望される方は、再度申請が必要です。学生証または在学証明書と認印をお持ち下さい。この制度の対象となる各種学校については、これまで厚生労働省令で個別に定められた一部の各種学校に限られていましたが、平成17年4月からはすべての各種学校(1年以上の過程に在籍している方に限りませんが)が対象となります。

また、平成16年度の納付特例が承認された方で、平成17年度も納付特例を希望される方は、再度申請が必要です。学生証または在学証明書と認印をお持ち下さい。

若年者納付猶予制度があります。前年度の所得(収入)が少なく(一定の基準があります)、保険料を納めるのが困難なときには保険料の全額・半額免除制度、若年者納付猶予制度があります。

若年者納付猶予・平成17年4月にできた制度です。20歳代の方に限られ、本人・配偶者の所得が審査対象となります。

申請は国保年金課国民年金係またはお近くの市民センターで行えます。認印と年金手帳をお持ちの上おいで下さい(町田市に転入された方は、前年もしくは前々年の所得が確認できる書類も必要です)。

承認期間は、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるために必要な期間に算入されます(ただし、半額免除承認期間は半額保険料を納付しない限り未納期間となりますのでご注意ください)。

なお、受給額(老齢基礎年金)については、全額免除承認期間中は保険料を全額納めた場合の3分の1、半額免除承認期間は全額納めた場合の3分の2として計算されます。若年者納付猶予に申し込まれた場合は反映されません。

また、平成16年度の免除が承認された方は平成17年6月までが対象となります。今後も免除を希望される方は、再度申請が必要です。お早めに申請をお願いします。

問 防災課 ☎724・2107

724・2107

## 健康案内

