

あなたの暮らしを支える 国民年金

私たちは、誰でも必ず年をとり
ます。また、病気やけがで障がい
を負ってしまつこともあるかもし
れません。

年金制度は、高齢や障がいによ
って働けなくなつたり、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つた制
度です(老齢基礎年金受給のための
資格期間は25年、障害・遺族基礎
年金も各々納付要件があります)。

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。

国民年金課国民年金係 ☎724
・2127

国民年金課国民年金係 ☎724
・626・3511

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

こんなときは忘れずに手続きを!

必要な手続き	申請先	
会社などを退職したとき	厚生年金等に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。	国民年金課国民年金係または各市民センター
配偶者の扶養(第3号被保険者)になったとき	厚生年金等に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。	配偶者の勤務先の会社または共済組合
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。	国民年金課国民年金係または各市民センター
配偶者が退職したとき	厚生年金等に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。	国民年金課国民年金係または各市民センター
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。	配偶者の勤務先の会社または共済組合

第1号被保険者 自営業・学生・フリーター・無職の人など	第2号被保険者 厚生年金や共済組合に加入している会社員や公務員など	第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている妻または夫
---------------------------------------	---	--

年金請求の手続き・相談

対象者	申請先
老齢基礎年金 国民年金第1号被保険者期間のみで受給権のある方	国民年金課国民年金係各市民センター
国民年金第3号被保険者期間、または厚生年金等に加入していた期間があり、受給権のある方	八王子社会保険事務所町田年金相談センター
障害基礎年金 国民年金第1号加入中、または20歳前に初診日があり、現在障害基礎年金の1、2級相当の障害の状態にある方	国民年金課国民年金係
国民年金第3号加入中に初診日があり、現在障害基礎年金の1、2級相当の障害の状態にある方	八王子社会保険事務所町田年金相談センター
遺族基礎年金 国民年金加入中、または老齢基礎年金受給権のある方、もしくは老齢基礎年金受給中の方が亡くなった場合、子のある妻か子(子が18歳未満)	国民年金課国民年金係各市民センター
寡婦年金 老齢基礎年金受給権のある夫が何の年金も受けずに亡くなった場合、婚姻期間が10年以上ある妻で、60~65歳の間の方	国民年金課国民年金係各市民センター
死亡一時金 保険料を3年以上納めた人が何の年金も受けずに亡くなった場合、その遺族の方	国民年金課国民年金係各市民センター
特別障害給付金 平成3年3月以前の国民年金任意加入対象者であった学生、昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象者であった厚生年金保険等に加入していた方の配偶者 または、この方で任意加入していなかった期間中に初診日があり、現在障害基礎年金の1、2級相当の障害の状態にある方	国民年金課国民年金係

各年金の受給要件等について、詳しくは申請先にお問い合わせ下さい。
全ての年金は受給資格があっても、本人の請求がなければ支給されません。

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

八王子社会保険事務所
〒192-0075 八王子市南新町4-1
☎042-626-3511

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

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
電話でのお問い合わせはできません

保険料の納付方法は

平成18年度の保険料額は定額で、1か月1万3860円です。
国民年金保険料納付案内書(納付書)を添付して、

国民年金課国民年金係 ☎724
・2127

国民年金課国民年金係 ☎724
・626・3511

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

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

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

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免除・一部納付・若年者納付猶予制度があります。

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

保険料免除制度

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

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、ご注意下さい。

第1号被保険者	市役所国民年金課国民年金係または各市民センター(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

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

国民年金課国民年金係 ☎042
・8700

健康は足元から
—自分に合った靴を選ぶ—

消費生活センターから
町田消費生活センター ☎725・8805

足は第2の心臓といわれています。まもなく夏、自分に合った靴で爽快と出かけましょう。
自分の足のサイズを知る
足長(かかとの一番出た箇所から爪先までの長さ)と足囲(親指の付け根と小指の付け根の一周です。サイズ表示では、E、EEなど表示されていますが、靴の幅の表示ではありません)を測りましょう。同じ足囲でも幅が広く、甲が高い足、幅が広く甲が薄い足もありです。足の形と靴の形がよに近い、履きやすい靴を選ぶことが大切です。

日本の男性の足囲は、E、2Eが多いようですが、大量生産のために、市販品は、3E、4Eが中心になっています。また、女性の足囲はE以下が多いようですが、サイズは2E、3E、4Eが中心になっています。

足の健康を守るための靴選び
チェックポイント
合わない靴は少しずつ足腰の痛みや、外反母趾、たこ、魚の目、巻き爪等の病気につながります。健康のためにはデザインの妥協も必要です。あなたは次のことを気にしていますか?
かかとの低い靴を履くように心がけていますか?
履いた時に、かかとは、しっかりと立っていますか?
ヒールはなだらかですか?
ひも靴をできるだけ選んでいませんか? ひもはくつと締め調節してみていますか?
通勤、散歩などに履き分けをしていませんか?
足の健康のためにやさしい靴を探していますか?

その他に、靴下も歩きやすいものを選んで下さい。
例えば、5本指ソックスを履いて歩くと、裸足や普通の靴下を履くよりも安定した歩行ができるという人もいます。
最近はおしゃれだけでなく、健康に気を配ってくれるシューフィッターのいるお店が増えていきます。足の健康のためにやさしい靴を探していますか?