

国民年金はいつ・どのような時にもらえるの？

国民年金には、65歳からもらえる老齢基礎年金だけでなく、3つの基礎年金給付があります。未納の期間があると、受給できない場合がありますので期限内の納付をお願いします。

	老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金
いつ・どのような時？	65歳から生涯受給できます。希望すれば、60歳(繰上げ)から75歳(繰下げ)までいつでも受給できますが、64歳以前は減額され、66歳以降は増額されます。 ※昭和27年4月1日以前生まれの方は繰り下げの上限は70歳までとなります。	けがや病気で障害年金の等級1級・2級の状態になったときに現役世代の方も含めて受給できます。 ※初診日が65歳以前の方の場合	国民年金加入中や老齢基礎年金の受給資格を満たした人などが亡くなったとき、生計維持されていた子のいる配偶者、または子が受給できます。
年金額(令和7年4月～) *年金額は、毎年度改定されます。	年額:831,700円 (月額69,308円) ※ご自身の年金額がいくらになるのか確認されたい場合は、ねんきんネットをご活用ください。	・1級 年額1,039,625円 ・2級 年額831,700円 *1級2級とも、子の加算あり	・子のある配偶者が受ける額 831,700円 +子の加算 ・子が受ける額 基本額831,700円 *子が2人以上いるときは加算あり
受給要件	保険料を納めた期間+免除期間が、10年以上あることが必要 ※受給するためには年金の請求手続きが必要です。 65歳の誕生日約3か月前までに送付される年金請求書を提出してください。	下記①②の納付要件を満たすことが必要 ①初診日(遺族基礎年金の場合は死亡日)の前日において、初診日がある月の前々月までの保険料納付済期間(保険料免除期間を含む)が2/3以上あること。 ②初診日(死亡日)の前日において、初診日(死亡日)がある月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がないこと。 ※受給要件を満たすのか確認されたい場合は、年金事務所にお問い合わせください。	

年金額を増やしたいときは・・・

免除期間の保険料を納付(追納)する

保険料免除・猶予の承認期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来もらえる年金額が少なくなります。

追納の場合、10年前までさかのぼって保険料を納めることで老齢基礎年金を増やすことができます。ただし、追納するときは、当時の保険料に加算額がつく場合があります。

「付加年金保険料」を納付する

毎月の保険料に付加保険料(月額400円)をプラスして納めることで、受給する年金額を増やせます。

60歳以降に任意加入する

年金を納めることのできなかった期間がある場合に(納付月数480月まで)、60歳以上65歳未満の5年間保険料を納めることができます。

詳しくは熊本東年金事務所へお問合せください。

年金相談(無料・要予約)

年金請求の手続きや受給している年金についてなど、年金事務所の職員が相談に応じます。事前予約制です。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※状況により中止になる可能性があります。
詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

- ▶期 日 8月7日(木)、9月4日(木)
- ▶時 間 午前9時30分～午後3時
- ▶場 所 福祉センター
- ▶申込先 熊本東年金事務所お客様相談室 ☎096(367)2503

☎ 市民保険課 国保年金係 ☎(27)3312
熊本東年金事務所 ☎096(367)2503

☎ 健康づくり課 母子保健係 ☎(27)4428

見直しましょう メディア漬け



乳幼児期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。親も子どももメディア漬けになっていませんか？

視力の発達に悪影響が...

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。

テレビやDVD、特にスマホ、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。日本の子どもたちの視力は、テレビやゲーム機の普及のあと、急速に悪化しています。

幼児期に大切なこと

遊び 外遊びしていますか？

遊びは子どもの主食です。五感や体力を育て、毎日が新しい発見や体験の連続です。自然に触れてリアルな体験を！1日2時間以上の外遊びを推奨しています。



会話 会話を楽しんでいますか？

生活の中で言葉は育ちます。子どもの話をもっと聞いて、言葉のキャッチボールを！読み聞かせも積極的に。スクリーンタイムが増えると大切な親子の会話が減ってしまいます。



目 近い距離で画面を見ていませんか？

幼児期は目が育つ時期
就学時の視力低下が深刻です！



「学校保健統計調査」(文部科学省)より

過剰なスクリーンタイムは近視をすすめ、スマホの小さい画面を見続けると内斜視になる危険があります。

スクリーンタイムについて

●2歳未満:推奨されない ●2歳～4歳:1日1時間未満

WHO「5歳未満の小児に関する運動・座位活動・睡眠に関するガイドライン」より

生活リズム 何時間眠れていますか？

規則正しく食べて十分な睡眠を！



「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

寝る前にスマホやタブレットを使うと眠れなくなります。過剰なスクリーンタイムは睡眠障害を起こします。寝る時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用をおしまいにしましょう。

親子でスマホから離れた時間をつくりましょう！

大人のスマホ漬けは子どもの育ちを妨げます。