

国民年金の任意加入制度をご存じですか？

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなってしまう。

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる任意加入制度があります。

以下の条件をすべて満たす方が加入できます。

日本国内に住所を
有する60歳以上
65歳未満の方

老齢基礎年金の
繰上げ支給を
受けていない方

20歳以上60歳未満まで
の保険料納付月数が
480月(40年)未満の方

厚生年金保険、
共済組合等に
加入していない方

また、上記の方以外にも、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方や、外国に居住する日本人で20歳以上65歳未満の方も加入できます。詳しくは熊本東年金事務所へお尋ねください。

保険料の納付方法は口座振替が原則となります。この制度は受給資格期間を満たした時点で終了となります。詳しくは熊本東年金事務所へお問い合わせください。

●付加年金もぜひ！

定額保険料(月額17,510円)に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせます。対象者は、国民年金第1号被保険者と任意加入被保険者(60歳～65歳未満)の方です。

保険料は月額400円で、申し込んだ月分から納付となります。

※国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできませんのでご注意ください。

年金生活者支援給付金について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。日本年金機構が令和6年の所得情報を基に判定を行い、年金生活者支援給付金の対象となる方にハガキ型の請求書を送付されます。9月頃から順次発送予定です。原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、お早めに手続きをお願いします。

また、請求書が届かなかった方も、申告の修正を行った場合等に対象となる可能性があります。市役所にも請求書を備え付けていますので、請求を希望される方は国保年金係の窓口までお越しください。

すでに、年金生活者支援給付金を受給中の方はお手続き不要です。

●給付金を受け取れる方(以下の全ての要件を満たす方)

老齢(補足的老齢)年金 生活者支援給付金	障害年金 生活者支援給付金	遺族年金 生活者支援給付金
・65歳以上で老齢基礎年金を受けている ・請求される方の世帯全員の市民税が非課税となっている ・前年度の年金収入額とその他の所得額の合計が以下のとおりである	・障害基礎年金の受給者である ・前年の所得が4,721,000円以下である	・遺族基礎年金の受給者である ・前年の所得が4,721,000円以下である
●昭和31年4月2日以後生まれ 889,300円以下(令和7年10月1日から909,000円以下) ※1、※2 ○昭和31年4月1日以前生まれ 887,700円以下(令和7年10月1日から906,700円以下) ※1、※3	※1、※4	※1、※4

- ※1 障害年金、遺族年金等の非課税収入は給付金の判定に用いる所得には含まれません。
 ※2 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が789,300円を超え889,300円以下(令和7年10月1日から909,000円以下)の場合は、「補足的老齢年金生活者支援給付金」を支給。
 ※3 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が787,700円を超え887,700円以下(令和7年10月1日から906,700円以下)の場合は、「補足的老齢年金生活者支援給付金」を支給。
 ※4 扶養親族等の数に応じて増額。

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 9月4日(木)、10月2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

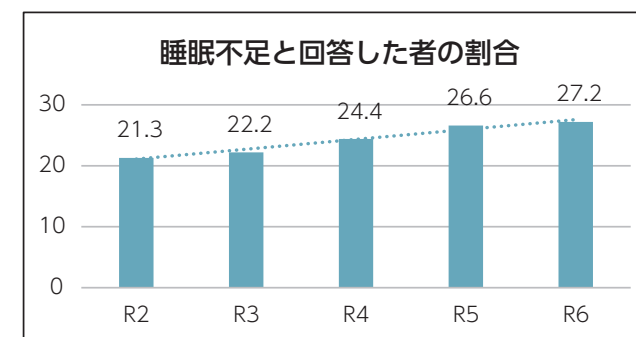
☎ 市民保険課 国保年金係 ☎(27)3312
 熊本東年金事務所 ☎096(367)2503

良い睡眠から健康に！

9月は健康増進普及月間です！

健康増進普及月間では、運動、食事、禁煙、睡眠など、生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深めるための啓発活動が行われます。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活に制限のない期間がどの程度あるかを示す指標で、平均寿命と健康寿命との差は日常生活に支障のある「不健康な期間」を意味します。みなさん！日常生活に気を付けて、すこやかな毎を送りませんか？宇土市では、国民健康保険加入者の人を対象に特定健診を実施しています。その中で、睡眠不足だと回答した人の割合は、年々増加傾向にあります。そこで！今回は、良い睡眠についてお話ししたいと思います。



宇土市特定健診 質問調査票より

良い睡眠から健康に！

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則



- 睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
- 交替制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠の取り方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害や、うつ病などが隠れている可能性がありますので、医師へ相談してください。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」GoodSleepガイド