

20歳からの国民年金



みんなで支える、
お互い支え合う

20歳を迎えると、日本に住んでいる人はすべて、なんらかの年金制度に加入するようになります。

国民年金は、老後やいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し、保険料を納め続けることで、年をとったとき（老齢年金）、病気やケガで障害が残ったとき（障害年金）、家族の働き手が亡くなったとき（遺族年金）に、年金を受け取ることができる制度

社会人の第一歩、大人のしるし、国民年金

日本国内に住んでいる20歳から60歳までのすべての人は公的年金制度に加入して保険料を納付する義務があり、また年金を受け取る権利があります。

年金に加入するには？
学生や自営業者などの第1号被保険者となる人は、20歳になる月の初めに三島年金事務所から国民年金に加入するための書類が届きますので、

必要事項を記入して市役所で手続をしてください。

サラリーマンや公務員など、第2号被保険者となる人や、その第2号被保険者と結婚して扶養される人（第3号被保険者）は、勤務先の事業所が加入手続を行うので、年金については個別に手続をする必要はありません。

国民年金保険料には免除・猶予制度があります
収入が少ないために国民年金保険料を納付できない場合は、申請することによって納付が免除又は猶予されます。申請をせず、未納のままにしていると、将来年金をもらえない、「万が一」の時に障害年金を受け取れないなどの不測の事態を招きかねないのでご注意ください。

老後も楽しく、いつも笑顔で年金生活



学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度。

「若年者納付猶予制度」
学生でない30歳未満の方で、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度。

「学生納付特例制度」
学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度。

人生の中で起こりますが、その度に加入する年金の種類が違ってきます。例えば、就職すると国民年金から厚生年金へ、結婚すると、国民年金1号から3号へ切り替わる可能性があります。

その都度手続をしないと、将来受け取る年金額が少なくなってしまう場合や、障害年金を受け取れなくなってしまう可能性がありますので、ライフイベントが起きたら必ず市役所や会社等に確認し、年金の手続をするようにしましょう。

申請・問合せ先
市民保健課 国民年金係
(窓口③) ☎ 3922

より良い健康ライフの実現へ



下田市特定健診からのお願い

健診情報の提供に

ご協力をお願いします

毎年、市が国民健康保険加入者を対象に実施している特定健診は、自覚症状が現れにくく、発症すると治療が困難な糖尿病や、心疾患などの生活習慣病を未然に防ぐために行われています。

特定健診の結果データは、個人の健康増進に役立てられるだけではなく、国に集約され、重症疾患の治療研究や、地域ごとの疾患状況の把握などに、多くの分野で活用されています。

健診結果のデータ検証は受診者が多ければ多いほど正確

になります。しかし、様々な事情で特定健診を受診できなかった方々の情報は、今まで把握することができませんでした。

この状況を踏まえ、今回、市に診療情報等を提供いただくことにより、特定健診受診者と同様のデータとして扱えるようになりました。今までの以上にデータ収集、分析が可能になります。

皆さまの健康増進のお役に立てる、より細やかな保健事業を行いますので、ご協力のほど、よろしくお願ひします。

40歳～74歳の国民健康保険加入者で、医療機関で治療中のため、特定健診を受診していない方

特定健診は、医療機関で疾患を治療中の方も対象となります。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病で治療を受けている方が、治療の一環として特定健診と同様の検査を受けた場合、検査結果を市に提出することにより、特定健診を受診したとみなすことができます。

ご協力いただける場合は、医師とご相談のうえ、診療情報の提供をお願いします。

提出書類

■医療機関で治療中の方

医師から提供された診療情報（血液、血圧等の検査結果、医師の氏名及び判定が記載されたもの）

■職場健診を受けた方

職場健診の受診結果（健診の結果、医師の氏名及び判定が記載されたもの）

質問票（特定健診の受診券と一緒に送付されています）
様式は市役所にもありますので、提出時にご記入いただけます。

身長、体重等の項目が不足していた場合は、市役所で計測します（血液データを除く）。

40歳～74歳の国民健康保険加入者で、職場健診などを受けた方

職場健診などを受診された方で健診結果をご提供いただき、特定健診を受診したとみなすことができます。

職場健診を受診されていて、特定健診を受診されていない場合は、健診結果の写しを市役所へ提供をお願いします。

人間ドックの助成も
ご利用ください

市では、国民健康保険加入者を対象に、県内医療機関で受診した人間ドックの検査費用の一部助成をしていますのでぜひご利用ください。

対象者
・30歳以上75歳未満の
・国保税に未納が無い方
・特定健診を受診していない方

助成金額
検査費用の7割相当額
(1,000円未満切り捨て)
助成上限額は25,000円。
助成は同じ年度内に1度限りです。受診データは特定健診データとして扱います。

助成を受けるには
受診前に申請が必要です。
審査後に人間ドック受診券を交付します。

申請に必要なもの
国民健康保険証、印鑑
申請・問合せ先
市民保健課 国民年金係
(窓口③) ☎ 3922

上記の健診情報提出先
市民保健課健康づくり係
(窓口⑤) ☎ 22217