

ひがしいず健康マイレージ

ポイントを貯めて「健康」と「お得」を一緒にゲットしましょう！！

日ごろの健康づくりの取り組みがポイントになります。家族や友達と楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか？

対象者	18歳以上で、町内在住、在勤の方
ポイントを貯める期間	5月より年間を通じて貯めていただけます。 ※前年度までは期間を決めていましたが、貯めたポイントが無駄にならないよう年間を通じて貯められるようにします。
参加方法	パンフレット（ポイントカード）を5月中旬より保健福祉センターまたは役場健康づくり課で配布します ので、まずはもらいに行きましょう。 健康づくり課で行う健診・教室に参加するともらえる「 スタンプポイント 」と自分の健康や地域に良いことをした時に自分でつける「 自己申告ポイント 」で 計40ポイント を貯めたら、保健福祉センターまたは役場健康づくり課に提出します。
特典	ポイントカードを提出すると… ① ふじのくに健康いきいきカードを発行（全員） 県内の協力店でカードを提示すると様々なサービスを受けられます。 ② 抽選会に参加できます 前年度の当選者には体組成計などの健康グッズの他、野菜の詰め合わせ、米、Hipカードなどが当たりました。また、ポイントカードを1番多く提出された方にも奨励賞を贈りました。
抽選会	2020年2月を予定 しております。 ※2020年1月末までに提出された方を対象に実施。

※詳しくは、5月に配布されるパンフレットをご覧ください。

パンフレット見本 ※前年度版 (表面) (裏面)



日	曜	時 間	行 事 名
7	火	9:00～	妊婦相談（母子手帳交付） （7・13・20・27日）
10	金	9:30～	食育セミナー（受付9:00～）
15	水	9:30～12:00	パパママ教室（第1部）
		13:00～	麻しん・風しん・水痘予防接種 （受付13:25まで）
21	火	13:00～	BCG・日本脳炎予防接種 （受付13:25まで）
28	火	～	おやこ食育菌みがき教室 （稲取幼稚園年中）
31	金	9:40～	育児サークル（受付10:00まで）

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

お知らせ 国民年金 加入者の皆さまへ

国民年金第1号被保険者の皆さまには、4月上旬に、平成31年度分の国民年金保険料納付案内書が送付されます。平成31年度の国民年金保険料額は月額16,410円です。

なお、まとめて前払いする前納制度を利用すると割引が適用されます。

◆1年（12か月）前納、6か月前納

納付書で、1年分（2019年4月～2020年3月分）の保険料をまとめて納付する「1年前納」。6か月ずつまとめて納付する「6か月前納」。各制度を利用した場合の年間保険料額は下記のとおりです。

- 1年分通常保険料 196,920円
 - 1年前納保険料 193,420円（年間3,500円割引）
 - 6か月前納 97,660円（年間800円割引）
- ※前納の納付書は、納付案内書に同封されています。

◆口座振替が便利でお得

口座振替を利用すると金融機関等に行く手間と時間が省け、早割・前納は現金納付よりお得です。「口座振替申出書」は、役場国民保険係や金融機関の窓口へ提出していただくことも可能です。

学生の方へ 毎年4月になったら忘れずに申請を！ 国民年金保険料学生納付特例

20歳以上の方は、学生であっても国民年金への加入及び保険料納付義務があります。学生納付特例制度は、所得の少ない学生の方が、将来、年金を受け取ることができなくなることや万一の事故などにより障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受け取ることができなくなることなどを防止するため、ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

◆申請場所

お住まいの市（区）役所または町村役場、年金事務所で申請できます。（郵送でも申請できます）
※平成30年度に学生納付特例が承認され、4月以降も同じ学校に在学中の方には、3月下旬から4月中旬にかけて学生納付特例申請書（ハガキ）が送付されます。必要事項を記入・押印し、返送してください。ハガキが届かない場合は、お手数ですが、通常の申請手続をとってください。

◆申請に必要なもの

- 国民年金保険料学生納付特例申請書（役場、年金事務所の担当窓口のほか、日本年金機構のホームページから印刷できます。）
- 年金手帳
- マイナンバーのわかるもの（マイナンバー通知カード等）
- 印鑑
- 在学証明書の原本または学生証の表裏両面のコピー

◆申請後

審査後、決定通知書が送付（申請からおよそ3か月程度）されますが、決定通知書が届くまでの間は、日本年金機構及び日本年金機構から委託された民間事業者が、文書や電話、訪問により納付の案内を行う場合があります。

◆追納（後払い）制度

将来、満額の老齢基礎年金を受け取るために、10年以内であれば、後から保険料を納める「追納」ができますが、追納する時期に応じて、当時の保険料に加算金が増加されます。
※年金事務所で申し込みできます。

問合せ先 三島年金事務所 ☎055-973-1444
日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>
健康づくり課 国民保険係 ☎95-6304