

国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。

過去10年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。お早めに申込みください。

後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限（平成26年3月31日）までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」または熊本東年金事務所にご連絡ください。

【ご注意】

○平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため平成26年4月以降は納付できません。

後納制度の申込み・納付書の再発行のお問合せは

熊本東年金事務所

096-367-8144

国民年金保険料専用ダイヤル（ナビダイヤル）

0570-011-050

050から始まる電話でおかけになる場合は

03-6731-2015

<受付時間> 月曜日 午前8:30～午後7:00
火～金曜日 午前8:30～午後5:15
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※お問合せの際は基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。

ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「03-6731-2015」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

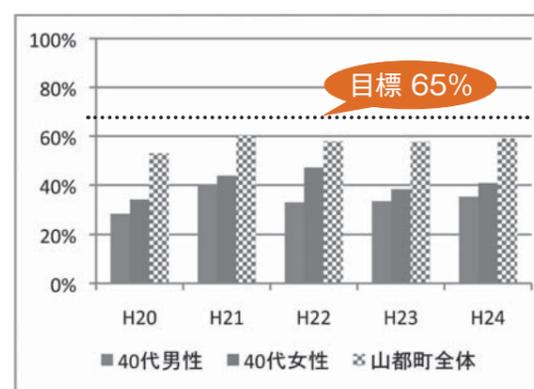
※「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。

若いあなたも年に1回「健診」を習慣に

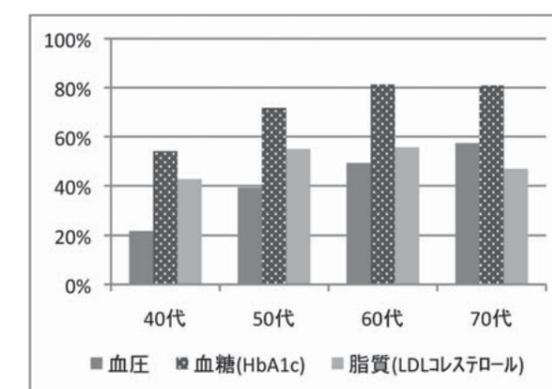
～ 健診を受けて、健康を維持しましょう ～

町の特定健診は40～74歳の国民健康保険に加入している方が対象です。しかし、40代の受診率は目標の65%を大きく下回り、横ばいの状況です(図1)。働き盛りで、健康に自信がある年代だからこそ、自分の体の状態を知ってほしいのです。

40代の特定健診受診率推移(図1)



年代別 生活習慣改善や治療が必要な方の割合(図2)



平成24年の健診結果では、年代が上がるにつれ、血圧・血糖・脂質の値で、生活習慣の改善や治療が必要な方の割合は上昇しています。40代の約5割は、血糖が基準値よりも高い状況です(図2)。健診を受けていない方の中にも血糖などが高い方が多いと予測されます。若い頃から健診を受けて自分の体の状態を知り、生活習慣の改善や治療を行うことが大切です。

血管が傷んで...

高血圧、高血糖、脂質異常を放っておくと、動脈硬化が進み、命にかかわる病気の危険がせまります。

脳卒中 心臓病 慢性腎臓病

健診結果は自分の生活を見つめる良い機会です。自覚症状で判断せず、まずは健診を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

平成26年度 集団健診の開催日程

矢部保健福祉センター
千寿苑

6月16日～
7月4日

.....
11月25日

蘇陽総合支所

10月27日～
11月5日

.....
平成27年
2月13日

清和保健センター

11月6日～
14日

.....
平成27年
2月12日

※各世帯に配布される「健診申込書」でお申し込みください。健診日の約20日前までに、区長・世話役から健診セットが自宅へ届けられます。