

# 平成31年4月から産前産後期間の 国民年金保険料が免除となります

## 免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後期間」といいます。）の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。  
（死産、流産、早産された方を含みます。）

## 産前産後期間の取扱い

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

## 対象となる方

「国民年金第1号被保険者」で、出産日が平成31年2月1日以降の方

## 施行日

平成31年4月1日

## 申請方法

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

※ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。

### 1、申請先

山都町役場 本庁 健康ほけん課 国保年金係  
各支所 健康福祉係

### 2、申請書類

提出ができる平成31年4月から担当係にて備え付けます。また、平成31年4月以降から日本年金機構ホームページにてダウンロードできる予定です。

### 3、添付書類について

- (1) 出産前に届書の提出をする場合：母子健康手帳など
- (2) 出産後に届書の提出をする場合：出産日は町で確認できるため原則不要。  
ただし、被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。  
日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

# 保健だより

## ～ すこやかな妊娠と出産のために ～

妊娠中はふだんより一層健康に気をつけなければなりません。特に初めて妊娠した時はどうしてよいかわからないこともあると思います。そこで、妊娠したときの手続きや妊婦健診、妊娠中気をつけたい症状等についてご紹介します。



### 妊娠に気づいたらどうすればいいの？

- できるだけ早く（妊娠11週頃までに）役場に妊娠の届出を行ってください。母子健康手帳、妊婦健康診査受診券（最大14回分）と妊婦歯科健康診査受診券を発行します。受診券で妊婦健診・歯科健診を無料で受けることができます。
  - ①届出先：本庁健康ほけん課または各支所健康福祉係
  - ②持ってくるもの：病院から発行される「妊娠届出書」※事前に連絡してお越しください。



### 妊婦健診では何をやるの？

- 妊婦さんの健康のぐあいやお腹の赤ちゃんの育ちぐあいを見るため、体重や血圧測定、尿検査、超音波検査などをします。また妊娠時期に応じて血液検査もしていきます。
- 妊婦健診を受けることで、貧血・妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病などの病気に早く気づき対応することができます。これらの病気はお腹の赤ちゃんや母体に悪影響を及ぼします。決められた時期にかかさず妊婦健診を受けましょう。



### 妊娠中に気をつけたい症状は？

- 次のような症状が出たら次の妊婦健診を待たず病院へご相談ください。  
むくみ・性器出血・腹痛・発熱・下痢・めまい・吐き気や嘔吐・強い不安感・強い頭痛・普段と違うおりもの・つわりで衰弱がひどい・イライラ・動悸が激しい・がんこな便秘・今まであった胎動を感じなくなったとき
- そのほかにも体調の変化を感じたときは病院へ相談することをお勧めします。



### 県外へ里帰りするときはどうしたらいいの？

- 県外で妊婦健診を受ける予定があれば妊娠の届出時または里帰り前に相談ください。町から病院への依頼書を発行しますので、それを持って妊婦健診を受けてください。
- 県外での妊婦健診の費用につきましては一旦病院へ全額お支払いください。必要書類を添えて産後6ヶ月以内に手続きをしていただきますと払い戻しを行います。

問合せ先 健康ほけん課健康づくり係 ☎ 72-1295  
清和支所健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所健康福祉係 ☎ 83-1112