

国民年金だより

お知らせ 国民年金種別変更

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満までのすべての方に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、次の3種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

種別変更の届出を忘れると、年金が受け取れないこともあります。手続きは、年金手帳を添えて、その都度忘れずに行いましょう。

○国民年金の加入種別

・第1号被保険者

自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方などが対象となり、加入や種別変更の手続きは、市区役所・町村役場の国民年金担当窓口で行います。

・第2号被保険者

会社や官公庁にお勤めの方など、厚生年金や共済組合に加入している方が対象になります。

ます。加入手続きは、会社や官公庁が行います。

・第3号被保険者

国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者の方が対象となり、届出は、配偶者の勤務先を通じて行います。

○種別変更となるケース

第1号被保険者となるケース

第2号被保険者が退職されると第1号被保険者（第3号被保険者になる場合は除く）となります。また、その方に扶養されていた第3号被保険者がいる場合、その方も第1号被保険者になります。

第2号被保険者になるケース

第1号被保険者又は第3号被保険者が就職して厚生年金などに加入すると第2号被保険者になります。

第3号被保険者になるケース

会社などを退職して厚生年金などに加入されている方の被扶養配偶者になる方などが第3号被保険者になります。

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

高知西年金事務所

☎ 875-1717

ヘルスマイトさん 大活躍!!

良いお話が聞けた。
また参加したい!



11月15日に吾北中央公民館、1月9日にすこやかセンター伊野で、いの町食生活改善推進協議会主催「知ってトクする! 高血圧のあれこれ」教室を開催しました。当日は大勢の方に参加していただき、減塩してもおいしい料理ができるコツや自分の肥満度(BMI)の出し方について学びました。

平成25年度も開催する予定です。広報でお知らせしますので、是非ご参加ください。

家庭のみそ汁の塩分濃度が分かって、とても参考になりました。



「トク4の会」～基礎編～

健診は、あなたのカラダが喜ぶ第一歩!!

参加希望の方は
事前にお申し込みください。

あなたのカラダが喜ぶ「基礎のキソ」が分かる講座だよ。

開催日	時間	場所	内容	講師
3月22日(金)	14:00~15:30	すこやかセンター伊野	健診スーパードクターのお話 トク4レンジャーからのおすすめ情報	高知県総合保健協会 副参事 杉本 章二 先生

申込・問い合わせ
ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811