

国民年金保険料は遅れずに納めましょう

問い合わせ先 健康づくり推進課
 国民年金班(西合志庁舎)
 ☎(242) 11833
 ☎(242) 11833
 ☎(242) 3200-1

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することがないように、保険料は期限内に納めましょう。

国民年金の保険料額
 毎月の保険料(平成26年度)
 15,250円

保険料の納付期限
 保険料の納付期限は翌月末です。
 (例：6月分は7月末まで) 早めに納付してください。

納付期限が過ぎた場合でも、納付期限から2年間は納付できます。期限までに納付しない場合は「未納」となり、催促や督促の対象となります。

- **納付方法**
 ● **口座振替** 熊本西年金事務所か金融機関窓口で申し込みが必要です。
 ● **クレジットカード納付(継続支払)** 熊本西年金事務所に申し込みが必要です。
 ● **納付書** 日本年金機構から送付される納付書で、金融機関、郵便局、指

定のコンビニエンスストアの窓口で納付します。
 ● **電子納付** インターネットや携帯電話を利用しての納付方法については日本年金機構ホームページをご覧ください。
<http://www.nenkin.go.jp/>
保険料の割引前納
 保険料をまとめて前払い(前納)すると保険料が安くなります。他にも1年前前納や納付書により希望月から翌年3月までの前納もあります。

平成26年度の金額

納付方法		1カ月分	6カ月分
月々支払		15,250円	91,500円
前納	現金支払(割引額)		90,760円(740円)
	口座振替(割引額)	15,200円(50円)	90,460円(1,040円)

6月30日まで 児童手当・特例給付現況届を提出してください

問い合わせ先 子育て支援課(西合志庁舎)
 ☎(242) 11509

児童手当を受給中の人は、現況届を提出する必要があります。6月初旬に届出書を郵送しますので、6月中旬に必ず提出してください。提出がない場合は、資格があっても手当を受けることができません。

- **添付書類**
 ・受給者の健康保険証の写し(国民年金加入者は不要)
 ・平成26年度児童手当所得証明書(平成26年1月1日現在、本市に住所を有しない人)
 ・児童の世帯全員分が記載された住民票(児童が市外に住所を有する場合)
- **提出先**
 子育て支援課・市民課(合志庁舎)・須屋支所・泉ヶ丘支所
 ※6月の日曜開庁(合志庁舎午前9時～午後1時)でも受け付けをします。

児童手当とは

中学校修了までの間にある児童を養育している人(父母ともに収入がある場合は、健康保険や税の扶養をしていて、生計をみている比重が重い人)に支給されます。
 ただし、前年(1月から5月までの手当については前々年)の所得が一定

以上の場合には、児童手当額は減額されます。(特例給付)

支給月額

対象	金額
3歳未満(3歳の誕生日月まで)	一律15,000円
3歳以上小学校修了まで	第1・2子 10,000円 第3子以降 15,000円
中学生	一律10,000円
所得制限者	児童1人につき5,000円

受給手続き

児童を養育する家計の主たる生計維持者が申請し、住所地の市区町村長(公務員は勤務先)の認定を受けることで、申請した翌月分から支給されます。

● **支払い時期**
 児童手当は、原則として、毎年2月、6月、10月に、それぞれの前月分までが支給されます。

● **所得制限限度額**
 所得制限限度額は、前年(1月～5月までの手当については前々年)の所得額で判定します。また、所得には一定の控除があります。なお、所得制限限度額は年によって変更されることがありますので、詳しくは子育て支援課(公務員の人は勤務先)へお問い合わせください。

こころし健康塾 参加者募集

健診結果をみて終わりでは、もったいない。

いよいよ6月から特定健診がスタートしました。まずは、自分のカラダを確認するために健診を受けましょう。そして、健診を受けても、結果を見るだけで終わっている人はいませんか。「健診結果の見方のポイント」から「その数値を改善するための効果的な食事や運動のコツ」を学んで、健康ライフをスタートしましょう。



昨年度のこころし健康塾の様子

美☆ボディ教室

「脱メタボ」を合言葉に、楽しく体を動かしてみませんか。

- **対象者**
 BMI※(体格指数)が25以上の人
 または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人
- **定員** 30人
- **参加費** 無料



※BMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

	開催日	内容
1	7月30日(水)	無理なくおなか周りの脂肪を減らすポイントインボディ測定
2	8月6日(水)	太りにくい食事のコツ
3	8月20日(水)	脂肪を燃やす運動の秘訣
4	8月27日(水)	楽しく運動を続けるコツ

- **時間** 午後2時～3時30分
- **場所** 御代志市民センター

血管若返り教室

LDLコレステロールや中性脂肪の値が高い人が増えています。正しい知識を身につけて、血液サラサラになりましょう。

- **対象者**
 健診結果で、LDLコレステロールや中性脂肪などが基準値より高い人
- **定員** 30人
- **参加費** 血液検査代(1,000円)

開催日	時間	場所	内容
1 7月16日(水)	午前10時～11時30分	泉ヶ丘市民センター	検査値からカラダの状態を知る
2 7月23日(水)			ながら運動～普段の生活に取り入れるコツ
3 7月30日(水)			血管が若返る食事
4 8月27日(水)			効果的な運動と食事を続けるコツ
5 9月24日(水)			私の血管が若返ったか振り返ろう
6 12月24日(水)	午後2時～3時30分	御代志市民センター	成果をみよう(採血)
7 平成27年1月14日(水)		ヴィーブル	しなやかで若々しい血管を維持しよう 採血結果の確認

(基準値)

	LDLコレステロール	中性脂肪
基準値	119mg/dl以下	149mg/dl以下
生活改善が必要な値	120～139mg/dl	150～299mg/dl
受診を勧める値	140mg/dl以上	300mg/dl以上



申込方法

健康づくり推進課へ電話または窓口でお申し込みください。

※定員を超える場合は、初めて参加する人を優先し、抽選となります。

● **申込期限**
 7月3日(木)

● **申し込み・問い合わせ先**

健康づくり推進課
 健康推進班(西合志庁舎)
 ☎(242) 11833

参加者の声
 「体重が減った」「体力がついた」
 「一緒にがんばる仲間がいて続けられた」
 「生活にメリハリがついた」
 「コレステロールが高い理由が分かって数値が改善した」