



## 国民年金保険料が 引き上げられました

平成18年度は月額13,860円です

平成10年度からしばらく変更されなかった保険料ですが、少子化の進行により支え手である世代が減少する中、年金制度を将来にわたり維持できるものにしていくために、給付と保険料収入とのつりあいを取る必要があります。皆様のご理解をお願いいたします。

## 口座振替なら 便利で安心・確実です！

- 便利** 毎月金融機関に出向くことなく、通帳が家計簿代わりになって便利
- 安心** 指定した口座から自動的に引き落とされますので、納め忘れがないので安心
- 確実** 一度手続きをされれば、毎年自動継続されますので確実
- 当月振替だとおとく  
保険料は、翌月末日が納期ですが、当月に引き落とす手続きをされると、月々50円の割引があります。

問い合わせ先 ● 住民生活課住民係 ☎73-1415 鳥取社会保険事務所 ☎27-8311

# やさしい国保ガイド 国保を知ろう

## 退職者医療制度をご存知ですか？

会社や役所などを退職して年金を受けられる75歳未満の人とその被扶養者は「退職者医療費制度」でお医者さんにかかることとなります。

### 対象となる人

- 1 国保に加入している人
- 2 老人保健の適用を受けていない人
- 3 厚生年金や各種共済組合などの年金を受けられる人で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降10年以上ある人

### 年金証書を受け取ったら届け出を

年金の受給権の発生した日が、退職被保険者になる日です。受給権が発生し、年金をもらう手続きをすると年金証書が送られてきますので、14日以内に国保の窓口で必ず届け出をしてください。「国民健康保険退職被保険者証」が交付されます。

## あなたの健康を考えよう

毎日体を動かしていますか？

運動をしたり、意識的に体を動かしたりすることは、体調がよくなるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。「心が疲れたらからだを動かせ」といわれるように、運動はストレスの解消にも効果的です。心身の健康を保つために、日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。

～今までより1日1000歩多く歩くことを目標に歩きましょう～

ウォーキングは手軽な有酸素運動です。正しい姿勢でリズムカルに歩いてみましょう。

お問い合わせ 住民生活課住民係 ☎73-1415