

国民年金についての お知らせです

「合算対象期間（カラ期間）」はありませんか？

老齢基礎年金を受けるためには
次の期間を合算して25年以上が必
要です。

国民年金保険料納付済期間
免除期間

任意加入できる人が加入しな
かった期間

*合算対象期間（カラ期間）

昭和36年4月以降の厚生年金
や共済組合などの加入期間

第3号被保険者期間

学生納付特例期間

若年者納付猶予期間

合算対象期間とは・・・
年金額には反映されませんが、
老齢基礎年金を受給するため
に必要な25年の資格期間には
含まれる期間のことです。

この合算対象期間と年金の加入
期間を合わせた期間が25年以上あ
れば老齢基礎年金の資格期間を満
たしたことになります。

～主な合算対象期間は～

次のとおりです

厚生年金等の加入者の被扶養
配偶者であった昭和61年3月
以前の期間

学生であった平成3年3月以
前の期間

海外在住の期間（任意加入でき
なかつた昭和61年3月以前の
期間を含めます。）

厚生年金・船員保険から脱退手
当金を受けた昭和61年3月以
前の期間

（昭和61年4月以降に国民年金
の加入期間がある場合に限り
ます）

ご自身に、これらの合算対象期
間があると思われる方は、年金の
受給権に結びつくこともありま
すので、住民生活課または鳥取年
金事務所に相談してください。

問い合わせ先

住民生活課

☎73 - 1415

鳥取年金事務所（旧鳥取社会保険事務所）

☎27 - 8311

特定健診をもっとよく 知るためのQ&A

Q 腹囲を測るのはなぜです
か？

A 「内臓脂肪型肥満」かどうか
を判断するためです。

内臓のまわりに脂肪が過剰に
つくと、高血糖、脂質異常、高
血圧のリスクが重なった、メタ
ボリックシンドローム（以下メ
タボ）を招きます。メタボのは
じまりは内臓脂肪型肥満にあ
り、その兆しをいち早く発見す
るために腹囲を測定するのだ
す。

Q 健診を受けなくても、自分
で気をつければいいのでは？

A いいえ、自覚症状がないメ
タボ対策には健診がぜひとも
必要です。

メタボの状態では自覚症状が
ほとんど出ないため、健診によ
る発見が必要です。内臓脂肪型
肥満の危険性を知り、生活習慣
を変えて生活習慣病の進行、悪
化を食い止めることが特定健診
の目的です。年一回の特定健診
を必ず受けましょう。

Q 特定健診を受けないとどう
なりますか？

A 保険税の引き上げの可能性
もあります。

特定健診の受診率等が低いと
医療保険者には、ペナルティと
して後期高齢者医療制度への
「支援金」の加算が検討されて
います。

その措置は、保険税の
引き上げにもつながりか
ねないものです。国保財
政の安定化のためにも、
そして何よりみなさんの
健康、生活習慣病の予防
や改善のために特定健診
をぜひ受けてください。



問い合わせ先

住民生活課

住民係

☎73 - 1415