

## 国民年金保険料の免除制度

問市民窓口課（市役所1階7番窓口）☎32-2072、各支所・出張所  
津山市年金事務所（田町）☎31-2360

### 保険料を免除や猶予する制度があります

経済的な理由などで、国民年金保険料を納付することが難しい場合、2年1カ月前までさかのぼって、免除や猶予を申請することができます。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

#### 免除

**内容** 保険料の全額または一部（4分の3、半額、4分の1）の免除

**条件** 本人・配偶者・世帯主の、免除の対象となる月の前年の所得（1～6月分は前々年の所得）が一定額以下

#### 納付の猶予

**内容** 納付期限の延長

**条件** 本人（50歳未満に限る）と配偶者の、猶予の対象となる月の前年の所得（1～6月分は前々年の所得）が一定額以下

#### 申請に必要なもの

- 個人番号（マイナンバー）か基礎年金番号が確認できる書類
- 顔写真付きの身分証明書
- 失業のため申請する場合、離職票か雇用保険受給資格者証

#### ？ 保険料を未納のままにすると…

病気やけがをしたとき、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができなかつたり、将来的に老齢基礎年金を受け取ることができなかつたりすることがあります。

#### ？ 免除や猶予の期間があると…

保険料を全額納めたときに比べ、受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。将来受け取る額を増やすため、10年以内であれば、さかのぼって免除・猶予された期間の保険料を納める（追納する）ことができます。

#### 保険料をまとめて支払う「前納」がお得です

令和6年度の国民年金保険料は、月額16,980円です。6カ月前納を選択すると、毎月納付した場合と比べ、口座振替で1,160円、現金またはクレジットカード納付で830円お得です。申込方法や前納期間ごとの割引額など、詳しくはお問い合わせください。

## 不法投棄はしない・させない・許さない

問環境事業課（市役所6階）☎22-8255

定められた方法以外でゴミを捨てることや、自分が所有する土地であっても、ゴミを放置したり、無許可で埋め立てたりすることは、不法投棄であり犯罪です。

不法投棄をすると、5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金（法人は3億円以下）が科せられることがあります。

#### 不法投棄されないために

土地の所有者などの管理者は、不法投棄の予防や再発防止のために、次のことに注意しましょう。日頃から土地などの適正な管理をお願いします。

- 雑草などを刈り取り、清潔な環境を保つ
- ポイ捨てゴミを見つけたら、早めに片付ける
- 土地などへ立入りされないために、ロープを張ったりフェンスを設置したりする
- 定期的に見回りをする



#### 不法投棄を見つけたらお知らせください

- 環境事業課 ☎22-8255
- 各支所・出張所
- 津山警察署生活安全課 ☎25-0110
- 美作県民局環境課 ☎23-1243

## つやま健康ポイントチャレンジ期間 開始



問〒708-8501 津山市山北520 医療保険課国民健康保険係（市役所1階9番窓口）☎32-2071

### 健康づくりで最大2,000円分の商品券がもらえるチャンス！

社会参加や地域貢献につながる「健康づくり」をして、健康ポイントを1,000ポイント以上ためると、イオン、天満屋、マルイ、作州津山商工会の4種類の商品券のうち1つと交換できます。

**対象** 次のすべてに当てはまる人

- ①参加申込時に、津山市国民健康保険に加入している20～74歳の人
- ②チャレンジ期間中とポイント交換申請時（令和7年2月末まで）に、市内に在住している人

**申込方法** 医療保険課または各支所・出張所に備え付けの参加申込書を窓口へ提出するか、郵送または電子申請で申し込む



**定員** 1人参加＝300人、2人参加＝200組400人、3人参加＝100組300人（先着順）

**申込・チャレンジ期間** 8月1日（木）～令和7年2月28日（金）（当日消印有効、定員に達し次第終了）

#### ポイントとなる主な活動

- 特定健康診査・職場などの健診→300Pt
  - 特定保健指導・健康相談などの利用→200Pt
  - 食事管理アプリ「SIRU+」のダウンロード→50Pt
  - 血圧・体重の測定（1カ月12日以上）→200Pt
  - 献血（69歳以下）→1回200Pt（400Ptまで）
- ※詳しくは、7月中旬に送付した国民健康保険料納入通知書に同封のチラシをご覧ください

#### 複数人で参加するとお得！

- 1人で参加⇒1,000円分の商品券
  - 2人で参加⇒1人1,500円分の商品券
  - 3人で参加⇒1人2,000円分の商品券
- ※全員がそれぞれ1,000ポイント以上ためると、ポイント交換の申請ができます

## 健康診査・がん検診を受けましょう！

問健康増進課 ☎32-7009

### 8月の集団健（検）診

とき	ところ
1日（木）・2日（金）午前8時～10時	勝北保健福祉センター（新野東）

**内容** 健康診査、がん検診（胃〈胃部エックス線検査のみ〉、結核・肺、大腸、前立腺）、肝炎ウイルス検診

必ず事前に、電話またはインターネットで申し込んでください（定員になり次第、終了）



## 避難行動要支援者名簿に登録を

問生活福祉課（市役所1階12番窓口）☎32-2063、FAX32-2153

名簿の情報は、事前に警察や消防団、民生委員、自主防災組織、町内会などと共有し、災害が発生したとき、登録者の避難の支援や安否の確認に利用します。登録方法など、詳しくはお問い合わせください。  
※災害時に自力で避難することに不安がある人なども登録できます

**対象** 次のいずれかに当てはまる人

- ①要介護3～5の認定を受けている
- ②身体障害者手帳1級か2級を所持している
- ③療育手帳Aを所持している
- ④精神障害者福祉手帳1級を所持している
- ⑤津山市の障害福祉サービスを受けている難病患者など