

## 今月の言葉

### 実るほど頭を垂れる稲穂かな

(人格の高い人ほど相手に対して態度が謙虚である)

営業部

## 国民年金保険料の後納制度

平成24年10月より国民年金制度が改正され、国民年金保険料を過去10年まで遡って納付できるようになりました。(これまでは過去2年間)。この制度を利用できる期間は平成24年10月1日～平成27年9月30日までの間で、事前に申し込みが必要です。将来、老齢年金を受給する場合、一定の期間保険料を納めていなければなりません。この制度を利用することにより、保険料の納付期間が短い方は、年金の受給資格が得られる場合があります。

### 利用できる方

- ① 20歳以上60歳未満の方…10年以内に納め忘れの期間がある方。
- ② 60歳以上65歳未満の方…上記の期間のほか、任意加入中に納め忘れの期間がある方。
- ③ 65歳以上の方…年金受給資格がなく任意加入中の方など。

※老齢基礎年金を受給している方は利用できません。

この後納制度を利用したい方は、年金事務所への事前申込が必要です。

申込書は日本年金機構のホームページからダウンロードできます。

→ [http://www.nenkin.go.jp/n/open\\_imgs/service/0000006484.pdf](http://www.nenkin.go.jp/n/open_imgs/service/0000006484.pdf)



この制度についてのお問合せは下記へお願い致します。

**「国民年金保険料専用ダイヤル」0570-011-050**

お問合せの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

〈受付時間〉 月～金曜日 午前8:30～午後5:15

## インフルエンザにかからないために…

- ①インフルエンザワクチン接種…ワクチン接種をした場合、仮にインフルエンザにかかっても重症化しにくいという報告があります。
- ②外出後の手洗い等…手洗いは手に付着したウィルス除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。
- ③適度な湿度の保持…空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすいこれからの季節は加湿器などを使い、湿度50%～60%を保ちましょう。
- ④充分な休養とバランスのとれた栄養摂取…体の抵抗力を高めるために、充分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える…インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用しましょう。ただし、人混みに入る時間はできるだけ短くしましょう。

インフルエンザワクチンについて、昨年は震災の影響等で供給量に制限がありましたが、今年は不足するという情報はありません。上記のとおり、接種を受けることで重症化を防ぎます。近所の病院やかかりつけの医師に相談し、できるだけワクチン接種を受けてください。



## 定期健康診断の実施

平成24年9月8日・15日、10月6日に定期健康診断を実施しました。健診結果に異状がある方は、悪化させないためにも早めに医師の診察を受けましょう。正常であった方も、規則正しい生活を心がけ、病気にならないようにしましょう。

