

20歳から国民年金

新成人のみなさんおめでとうございます

日本に住む20歳から60歳未満すべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

職場の年金（厚生年金や共済組合）に加入していない人は、国民年金に加入します

- 20歳の誕生日前に、帯広年金事務所から国民年金のご案内（兼加入届）が送付されます。
- 加入手続きをしていただくと、誕生月の下旬に『年金手帳』、その約1週間後には『納付書』が、帯広年金事務所から送付されます。
- 加入手続きは、役場住民課（大津支所）と帯広年金事務所受付しています。

保険料の納付が困難な方は学生納付特例・若年者納付猶予・免除制度があります

世帯主の所得が多くても、本人及び配偶者の所得が少ない学生・20代の若者のために、「学生納付特例制度」や「若年者納付猶予制度」という、保険料の納付が猶予される制度があります。

また、世帯主・本人・配偶者の収入が少なく保険料の納付が困難な人のために、「保険料免除制度」や「退職（失業）による特例免除」もありますから、収入が少ない方や無職の方も、安心して、加入手続きを行ってください。

なお、免除や猶予を受けた期間は、10年以内であれば後から保険料を納めることができます。



国民年金の給付は、老後の生活保障だけではありません

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残った時や、一家の働き手がなくなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

高齢基礎年金

65歳から生涯受けられます。

障害基礎年金

病気やケガで障害の状態になった方が受けられます。

遺族基礎年金

夫が亡くなったときに子のある妻または子が受けられます。

※ 加入届や保険料の納め忘れがあると上記の年金が受けられないこともありますので、「あのとき…」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう。

保険料を払わないと損

高齢基礎年金の半分は、私たちが支払った税金の中から支払われています。将来、年金をもらうことで、間接的に、自分やみんなが払った税金の一部を自分ももらうことができるのです。

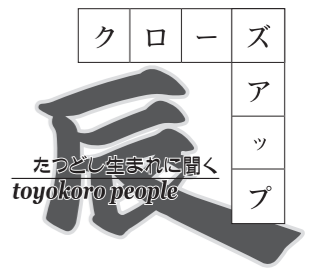
つまり、「将来、年金をもらえないということは、税金の払い損になる」ということです。

国民年金は、加入・免除や猶予・年金請求時のすべての場合において、自分で手続きをする必要がありますので、これを忘れないようにしてください。

ご相談・加入手続きは、帯広年金事務所（西1条南1丁目）☎0155（25）8113
または、役場住民課住民環境係☎（574）2213までお願いします。

問合せ先 役場住民課住民環境係 ☎（574）2213

『歩くスキー』を続けて7回目の年男も健康で迎えられるようがんばります！



歩くスキー愛好者
佐竹 忠信さん

Profile さたけ・ただのぶ
1940年10月23日生まれ。豊頃町背負出身。現在は茂岩本町に奥様と二人暮らし。行政区長、町社会福祉協議会理事、町共同募金委員会副会長、消防団第1分団後援会長の役職に就いている。



写真上/晴天の下『歩くスキー』実施中

年の瀬の迫った12月20日、十勝川河川敷にキレイな二本のシニプールラインが延びています。そこに自分の身長よりも高いスキー板を持った人が集まりはじめました。そうです『歩くスキー』愛好者の皆さんです。

そのメンバーの一人である佐竹さんは、今年72歳を迎える「辰年」生まれの年男です。「健康が第一」だと笑顔で絶やさず、行政区長など様々な役職をこなす責任感の強い人でもあります。

「この年になるとね、健康そうに見えても病院で薬をもらって毎日飲んでるんですよ。だから最近はずっと運動を継続してするようにしているんですよ」と、佐竹さんは普段から健康面には気を使っています。

「夏はウォーキングやパークゴルフを、そして、これからの冬期間は「昨年からはじめた『歩くスキー』で健康づくりをしている」そうです。

佐竹さんが『歩くスキー』をはじめたきっかけは昨年2月に参加した町教育委員会事業です。そこで初めて『歩くスキー』を体験し「思っていた以上に面白い」と感じ、町内の愛好者を探したところ、以前から歩くスキー教室の講師などで活動をされていた青木さんら愛好者の皆さんと協力してコース造りをはじめ、今では一緒に滑るようになりました。

『歩くスキー愛好会』は決まった団体ではなく、「もともと興味を持っていたり、実際に個人個人でやっていたり、そういった人たちが一緒に滑るようになって少しずつ輪が広がったものです。私たちはもともとたくさんの人と一緒に滑りたいと思っていますよ」と、『歩くスキー』の楽しさをたくさんの人に知ってもらいたいと考えています。

この日も1周約4kmほどのコースを多い人で2周し、体調に合わせて思い思いに楽しんでいました。「コースは1kmの短いコースから4kmの長いコースまで3コースほどあります。人によっては長いコースを4周する人もいますが、楽しみながら自分のペースで続けることが大切ですね」と話します。

最後に今年の抱負を聞いてみると「やはり健康が一番。年寄りが健康でいると町に貢献できるんですよ。なんせ、医療費がかからなくなるからねって、皆で笑いながら続けていきますよ。『歩くスキー』を続けて、7回目の年男も健康で迎えられるようがんばります」と、活力溢れる佐竹さんを見ると、12年後も元気に『歩くスキー』を続けている姿が目に見えました。

※『歩くスキー』に興味のある方はお気軽にお問合せください。
問合せ先 佐竹忠信さん ☎574・2008（自宅）

12月20日 帯広開発建設部旧茂岩河川事業所周辺の十勝川河川敷内「歩くスキーコース」にて、この日集まった愛好者の皆さんと撮影。町内には30人ほどの愛好者がいる。

