

こんなときは『年金の届出』が必要です!

就職、退職、結婚などによって加入者の種類が変わることがあります。届出をしなかったために、将来、年金が受けられなくなる場合がありますので、届出は忘れずに行いましょう。

こんなときは

ここ(届出先)で

こうしましょう

被保険者の資格等に関する届出

20歳になったとき	第1号被保険者→上三川町役場保険課 第3号被保険者→配偶者の勤務先	国民年金に加入の手続きをする
会社を退職したとき	上三川町役場保険課	国民年金に加入の手続きをする (被扶養配偶者も同様)
結婚や退職等で配偶者の扶養になったとき	配偶者の勤務先	第3号被保険者への種別変更の手続きをする
配偶者の扶養からはずれたとき	上三川町役場保険課	第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きをする
年金手帳をなくしたとき	第1号被保険者→上三川町役場保険課 第3号被保険者→年金事務所	再交付の手続きをする

保険料に関する届出

口座振替を開始、停止、変更するとき	銀行・郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫・年金事務所	口座振替依頼書を提出する
保険料を納めるのが困難なとき	上三川町役場保険課	全額又は一部免除の申請をする 30歳未満の人→若年者納付猶予申請をする
学生で保険料を納めるのが困難なとき	上三川町役場保険課	学生納付特例の申請をする

給付に関する届出

65歳になったとき	第1号被保険者→上三川町役場保険課 第3号被保険者→年金事務所	老齢基礎年金の受給手続きをする
障がいになったとき	初診日が第1号被保険者→上三川町役場保険課 初診日が第3号被保険者→年金事務所 20歳前に障がいになった場合→上三川町役場保険課	障害基礎年金の受給手続きをする
死亡したとき	上三川町役場保険課	国民年金加入中の人→遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金の請求

年金を増やすための手続き

定額以上の保険料を納めたい	上三川町役場保険課	付加保険料の手続きをする
海外に移住する場合	日本国内に協力者がいる→上三川町役場保険課 日本国内に協力者がいない→最後の住居地の年金事務所又は千代田年金事務所(東京都千代田区三番町22)	任意加入手続きをする
60歳～65歳になるまで	上三川町役場保険課	高齢任意加入の手続きをする

▼問い合わせ先=保険課 高齢者年金係 ☎56)9129

宇都宮西年金事務所 ☎028(622)4222

「家庭でできる節電のポイント」電気ポットをつけっぱなしせず、長時間使用しないときはプラグを抜きましょう。

じょうじょうなび医者さんのかかり方

病気やけがをしたとき、上手に薬局や医療機関を利用することで医療費の節約につながります。自分の健康に十分注意することも、適正な受診を心がけ、医療費の無駄をなくしましょう。

○かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」を決めておくこと、今までの病歴を把握した上で診察してもらえ、必要な場合は専門医や病院を紹介してもらえます。大きな病院は紹介状なしで受診すると特別料金が発生することがありますので、気になる症状があれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

○重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかると「重複受診」はやめましょう。検査や薬の重複などで医療費が増加するだけでなく、体に悪影響を与えてしまう心配があります。

○休日や夜間の診療は控えましょう

休日や夜間にあいている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんのためのもので、緊急の時以外は、平日の時間内に受診することを心がけましょう。

○薬をたくさん欲しがるのはやめましょう

必要以上の薬は医療費がかかるだけでなく、飲み合わせによっては副作用が生じる場合があります。「おくすり手帳」などを利用して、不要な薬をもらわないようにしましょう。

○ジェネリック医薬品を活用しましょう

「ジェネリック医薬品」は、新薬の特許期間満了後、厚生労働省の承認を得て、特許が切れた新薬と同じ成分・同じ効き目で作られる薬の総称です。開発費用が安く抑えられることから、新薬に比べて薬価が安くなっています。処方されている薬にジェネリック医薬品があれば、積極的に利用しましょう。国民健康保険の加入者で、平成25年2月に処方されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代の自己負担額がどのくらい減額になるかを示した差額通知を今月発送する予定です。ただし、一定以上の差額が生じる方への通知となります。

▼問い合わせ先＝

保険課 国保係 ☎(56)9134

児童手当現況届について

児童手当を受けている方が続けて手当を受けるためには、毎年6月に「現況届」を提出しなければなりません。用紙は該当者に6月中旬頃に郵送します。

この届は、児童手当を引き続き受ける権利があるか毎年6月1日における状況を確認するためのものです。この届の提出がないと、6月以降の児童手当が受けられなくなりますので、必ず提出してください。

また、受付は窓口受付と郵送受付があります。郵送での受付は現況届と一緒に同封されている封筒で返信してください。

▼提出期限

窓口での提出 6月28日(金)

郵送での提出 6月30日(日)必着

▼現況届に必要な書類

必要な書類は受給者(保護者)によつて異なります。

○受給者(保護者)の加入している年金は何ですか?

厚生年金等加入者は、受給者(保護者)の健康保険証のコピーが必要

です。(国民年金加入者の場合は不要です)

○平成25年1月1日に上三川町に住居登録をいたしましたか?

住居登録がなかった方は、平成25年度(平成24年中の所得を証明している)所得証明書が必要です。

平成25年1月1日の住民登録地で取得してください。受給者確定のため、配偶者に所得があるご家庭は、配偶者の方の所得証明書も必要になることがあります。

○印かん(押印)

※その他必要に応じて書類を提出していただく場合がありますので、詳しくはお手元に届く現況届等でご確認ください。

▼問い合わせ先＝

福祉課 児童福祉係 ☎(56)9130



「家庭でできる節電のポイント」炊飯は早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。