

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときなどに年金が受給できるようみんなで支え合う制度です。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが送付されます。

国民年金のポイント

■老後を支える終身保障！

原則65歳から受給ができ、希望すれば繰上げ、繰下げによる受給もできます。

■老後のためだけのものではありません！

国民年金には、老齢年金のほか、障害年金や遺族年金があります。障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れ、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)の方が受け取れます。

国民年金保険料と納付方法

■国民年金の保険料(令和6年度)

国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者の1カ月当たりの保険料は16,980円です。

■「付加年金制度」があります！

上記の定額保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取れます。

■納付方法

納付書、口座振替、クレジットカードのほか、電子納付(Pay-easy)や決済アプリを使用したキャッシュレス決済などの便利な納付方法があります。保険料を早めに納めることにより、保険料が割引になる前納制度があります。

学生納付特例制度と納付猶予制度

■学生納付特例制度

学生の方は、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

■納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

問い合わせ 町民課 ☎76-0211
鳥取年金事務所 ☎0857-27-8311

児童手当の制度改正による申請はお済みですか？

令和6年10月(12月支給分)から児童手当制度が改正されました。新たに申請が必要な場合がありますのでご確認ください。

申請が必要な方

- ・所得上限超過により令和6年9月分の児童手当を受給していない方
- ・末子が高校生年代で令和6年9月分の児童手当を受給していない方
- ・令和6年9月分の児童手当を受給中で、大学生年代以下の子どもが3人以上いる方

【高校生年代・大学生年代の定義】

- ・高校生年代：平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれの方
- ・大学生年代：平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれで、申請者に経済的負担(学費や生活費の支援など)がある方

申請期限について

経過措置として令和6年10月分からの手当を遡って支給します。対象となる方は、令和7年3月31日までに手続きをお願いします。

令和7年4月1日以降に申請した場合は、申請月の翌月からの支給となりますのでご注意ください。

提出書類等、詳しくは町民課までお尋ねください。

問い合わせ 町民課 ☎76-0211

ページID 0010947

町営墓苑の使用者を募集しています

■郡家墓苑

所在地	八頭町郡家 395 番地
募集区画	8区画 (区画番号：C-7、H-1、H-3、H-10、K-3、N-15、S-3、U-9)
区画面積	7.50㎡
永代使用料	● C-7、H-1、H-3、H-10、K-3、N-15 295,000 円 ● S-3、U-9 300,000 円
管理組合費	初回時のみ 5,000 円 (管理組合への入会が必要です)

■船岡墓苑

所在地	八頭町船岡 752 番地
募集区画	2区画(区画番号：5号、24号)
区画面積	7.50㎡
永代使用料	280,000 円

申込資格 町内に住所を有する方

必要書類 墓地使用許可申請書

その他

- ・現在、町営墓地を使用されている方の申し込みもできます。(一人につき2区画まで)
- ・現地のご案内もできますので、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 町民課 ☎76-0205

ページID 0005786

あなたは薬をいくつ飲んでいますか？

■「ポリファーマシー」とは

複数の薬を服用することで、副作用が出たり、薬の管理が難しくなるなど、害を及ぼす多剤服用の状態を「ポリファーマシー」といいます。（薬が多いだけではポリファーマシーとは限りません）

■薬が増える理由

複数の病気や症状で異なる医療機関や診療科を受診すると、薬全体を把握しづらくなり、似た成分の薬が重複して処方される場合があります。

■副作用が出やすい理由

加齢や病気で肝臓や腎臓の働きが弱まると、薬の分解や排出が遅くなり、薬同士の影響で効き過ぎたり効かなかったりすることがあります。これが副作用を引き起こす原因になります。

■ポリファーマシーを防ぐために

- ・お薬手帳は一冊にまとめましょう。
- ・薬が変更・追加されたら体調の変化に注意しましょう。
- ・薬を自己判断でやめたり減らしたりせず、かかりつけ医や薬局に相談しましょう。
- ・医師、薬剤師、支援者などと情報を共有しておくようにしましょう。

問い合わせ 町民課 ☎76-0205

セルフメディケーションを活用しましょう！

セルフメディケーションとは、自分の健康を管理し、軽い体調不良を自分で対処することを指します。かぜや腹痛、軽いけがなどには、**OTC医薬品（薬局で購入できる市販薬）**を上手に活用しましょう。

◎セルフメディケーションのメリット

- ・健康への意識が高まり、健康習慣が身につく
- ・医療や薬の知識が深まる
- ・医療機関を受診する手間と時間が省ける
- ・医療費の節約につながる

◎セルフメディケーション税制について

健康増進に取り組む人が、対象のOTC医薬品を購入した際に、その費用を所得控除できる制度です。

詳しい申告方法や対象薬品の一覧は、厚生労働省HPをご確認ください。



問い合わせ 町民課 ☎76-0205

交通事故などにあつた場合は届け出を！

交通事故や暴力行為など、第三者の行為によるケガの治療で国民健康保険（国保）を使う場合は、「第三者行為による疾病届」の届け出が必要です。

治療費は本来加害者が負担するものですが、国保が一時的に立て替える場合があります。その際、後日加害者に請求するために届け出が必要です。で、保険証を使う前に必ず届け出をお願いします。

注意

- ・加害者から治療費を受け取っている場合、国保は使えません。
- ・自転車やバイクによる事故も必ず事故の届け出が必要です。
- ・事故の届け出をせずに国保を使用した場合、医療費を返還していただくことがあります。
- ・示談成立後は加害者への請求ができなくなることがあります。示談前に必ず役場にご相談ください。

国保が使えないケース

- ・労災対象の事故（雇用者が負担すべきもの）
- ・犯罪行為や故意による事故
- ・飲酒運転などの法令違反による事故

問い合わせ 町民課 ☎76-0205

「もったいない」を「ありがとう」に フードドライブにご協力ください！

「フードドライブ」とは、家庭などで余っている食品を寄付していただき、食糧支援団体に提供して、こども食堂や福祉施設等へ届ける活動です。多くの皆様のご協力をお願いします。

受付場所 福祉課（郡家保健センター）
八頭町社会福祉協議会 本所

受付日時 1月20日（月）～31日（金）
9：00～17：00

■寄付していただきたい食品

- ・麺類などの乾物
- ・缶詰、レトルト、インスタント食品
- ・砂糖、塩、しょうゆなどの調味料
- ・のり、ふりかけ、お茶漬けの素
- ・飲料、お米

※賞味期限が2カ月以上あるものに限りま。

■受け付けできない食品

- ・賞味期限が2カ月を切ったもの
- ・開封してあるもの
- ・生鮮食品（肉類、魚介類、冷凍食品）
- ・生の野菜類
- ・アルコール類（みりん、料理酒は除く）

問い合わせ 町民課 ☎76-0205
福祉課 ☎72-3586