



# かけはし

第65号 (令和2年9月1日)



日本年金機構  
Japan Pension Service

編集責任者 事業推進統括部  
部長 立田 英人

▶ 機構ホームページ

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>

▶ 機構公式Twitter

アカウント名 (@Nenkin\_Kikou)

## はじめに

### 【目次】

- はじめに
- 障害年金講座
- 機構からの連絡
- 広報の広場
- 地域の独自情報
- 編集後記

皆様こんにちは！9月号の「かけはし」をお届けします。

さて、本号では、令和3年分扶養親族等申告書と社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の送付に関する記事を掲載しております。障害年金講座では、前号に引き続き、市区町村の皆様からご照会の多かった事例等を中心に、受付・点検に係る留意事項をご案内しております。ぜひ、日々の業務にご活用ください。

引き続き、市区町村の皆様との「かけはし」となるよう努めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 障害年金講座

第17回！

障害年金センター

平素より年金事業にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

「障害年金講座」コーナーでは、市区町村の皆様方向けに、障害年金に関する窓口事務での注意点やよくある返戻事例等、さまざまな情報をお届けしております。

毎号、市区町村の皆様方の日々の業務にお役立てできるよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

さて、今回のテーマは、

受付・点検に係る留意事項について  
(その2)

です！

## 受付・点検に係る留意事項について(その2)

前号に続きまして、障害年金請求書等の受付・点検に係る留意事項をご紹介します。  
既にご存知の内容もあるとは思いますが、改めてご案内しますので障害年金事務の参考にしてください。

### 1. 年金請求書において留意する事項

年金請求書を受付される時に確認していただきたい事項④～⑥を紹介します。

#### ④遡及請求に係る添付書類の確認

障害認定日から1年以上経過した障害認定日請求の場合は、必要な書類が添付されているか確認してください。

① この請求は左の頁にある「障害給付の請求事由」の1から3までのいずれに該当しますか。該当する番号を○で囲んでください。

1. 障害認定日による請求 2. 事後重症による請求  
3. 初めて障害等級の1級または2級に該当したことによる請求

「2」を○で囲んだときは右側の該当する理由の番号を○で囲んでください。

1. 初診日から1年6月日目の状態で請求した結果、不支給となった。  
2. 初診日から1年6月日目の症状は軽かったが、その後悪化して症状が重くなった。  
3. その他(理由)

過去に障害給付を受けたことがありますか。 1. はい 2. いいえ

「1. はい」を○で囲んだときは、その障害給付の名称と年金証書の基礎年金番号および年金コード等を記入してください。

傷病名 **双極性感情障害**

傷病の発生した日 初診日 **24年7月頃**

初診日 **25年8月8日**

初診日において加入していた年金制度 1. 1年2厚生3共済4未加入 1. 国年

現在傷病はなっていますか。 1. はい 2. いいえ

②必ず記入して

障害認定日から1年以上経過した請求であるか確認しましょう。

障害認定日は、初診日から1年6か月を経過した日でしたね。

ア. 障害認定日から1年以上経過した障害認定日請求の場合は、「障害給付請求事由確認書」(様式1)を添付してください。

※請求時65歳以上の者は不要。

解説

障害認定日に障害等級に該当しない場合、請求事由を事後重症請求としても請求いただく意思確認のために添付してください。

イ. 障害認定日から5年以上経過した障害認定日請求の場合は、「年金裁定請求の遅延に関する申立書」(様式2)を添付してください。

解説

年金給付を受ける権利の時効は5年とされているため、添付をお願いします。

(様式1)

請求傷病名を  
記載してください

## 障害給付 請求事由確認書

私は、下記の請求事由を確認し、傷病名( )  
で「障害認定日による請求」を請求事由として、障害給付を請求します。

ただし、「障害認定日による請求」で受給権が発生しない場合は、「事後重症による請求」を請求事由として障害給付を請求します。

### 【請求事由について】

#### 1. 障害認定日による請求

障害給付は、病気またはケガによって初めて医師の診療を受けた日(初診日)から1年6月を経過した日(その期間内に治ったときはその日)に、一定の障害の状態にあるときに受けられます。(ただし、一定の資格期間が必要です。)この場合、年金請求書に添付する診断書は、初診日から1年6月を経過した日の障害状態がわかるものがが必要です。

なお、請求する日が、1年6月を経過した日より1年以上過ぎているときには、治ったことにより請求するときを除き、初診日から1年6月を経過した日の診断書と請求時点の診断書の両方が必要となります。(ただし、障害状態の確認を行う際に、他の時点の障害の状態がわかる診断書を求めることがあります。)

#### 2. 事後重症による請求

「1. 障害認定日による請求」で受給権が発生しなかった場合でも、その後、病状が悪化し、65歳に達する日の前日までの間において、一定の障害の状態となったときには本人の請求により障害給付が受けられます。ただし、請求は65歳に達する日の前日までに行わなければなりません。この場合、年金請求書に添付する診断書は、請求時における障害の状態がわかるものがが必要です。

令和 年 月 日

(請求者本人)

氏 名： \_\_\_\_\_ (印)

住 所： \_\_\_\_\_

連絡先： ( ) \_\_\_\_\_

(代 理 人)

氏 名： \_\_\_\_\_ (印)

請求者との関係： \_\_\_\_\_

住 所： \_\_\_\_\_

連絡先： ( ) \_\_\_\_\_

※請求者、代理人ともに本人自署の場合、押印は不要です。

(様式2)

## 年金裁定請求の遅延に関する申立書

私は、障害基礎年金について、下記の理由により請求を行っていなかったことを申し立てます。

また、年金の支払を受ける権利について、5年の時効が完成している分については、支給がない旨を理解しています。

(遅延理由) を付けてください。

- 年金を請求することができると知らなかった。
- 年金制度について、よく理解していなかった。
- 

---

令和 年 月 日

厚生労働大臣 様

住 所

氏 名

㊞

## ⑤事後重症請求の理由欄の確認

事後重症請求をする際は、適切な理由が記載されているか留意してください。

(1) この請求は左の頁にある「障害給付の請求事由」の1から3までのいずれに該当しますか。該当する番号を○で囲んでください。		1. 障害認定日による請求		2. 事後重症による請求		3. 初めて障害等級の1級または2級に該当したことによる請求	
「2」を○で囲んだときは右欄の該当する理由の番号を○で囲んでください。		1. 初診日から1年6月日の状態で請求した結果、不支給となった。		2. 初診日から1年6月日の症状は軽かったが、その後悪化して症状が重くなった。		3. その他（理由）	
(2) 過去に障害給付を受けたことがありますか。		1. はい		2. いいえ		3. はい	
④ 必ず記入してください。		③ 障害の原因である傷病について記入してください。		② 傷病の発生した日		① 初診日	
傷病名		双極性感情障害		2.		3.	
傷病の発生した日		24年7月頃		年 月 日		年 月 日	
初診日		25年8月8日		年 月 日		年 月 日	
初診日において加入していた年金制度		1. 国年2. 厚年3. 共済4. 未加入		1. 国年2. 厚年3. 共済4. 未加入		1. 国年2. 厚年3. 共済4. 未加入	
現在傷病はなっていますか。		1. はい		2. いいえ		1. はい	
なっていないときは、なつた日		年 月 日		年 月 日		年 月 日	
傷病の原因は業務上ですか。		1. はい		2. いいえ		1. はい	
この傷病について右に示す制度から保険給付が受けられるときは、その番号を○で囲んでください。請求中のときも同様です。		1. 労働基準法		2. 労働者災害補償保険法		3. 船員保険法	
		4. 国家公務員災害補償法		5. 地方公務員災害補償法		6. 公立学校の学校医、学校歯科医及び学校薬剤師の公務災害補償に関する法律	

事後重症による請求の場合は、障害認定日請求を行わない理由の確認をしてください。

事後重症請求は、障害認定日で受給権が発生しないときに請求できる制度であるため、障害認定日請求を行わない理由の確認が必要となります。

※ 障害認定日請求が可能で遡及して請求できるにもかかわらず、案内を漏らしたため事後重症で請求するという事がないよう説明に当たっては留意してください。

### 確認のポイント



#### 解説

「3. その他（理由）」に○がある場合は、その理由欄に具体的な理由が記入されていることを確認してください。

○ 良い例：障害認定日時点の診断書が添付できないため

✗ 悪い例：制度を知らなかったため  
(この理由では、障害認定日請求が可能であるかが不明確です。)

※ 事後重症請求は、65歳到達日前（誕生日の前々日）までに請求書を提出する必要があります。

## ⑥初診日が20歳前であるときに添付する所得証明書等の確認

初診日が20歳前（厚生年金保険等の被保険者期間であった場合を除く。）の場合、所得の確認が必要です。審査に必要な年度の所得証明書等が添付されているか、平成28年度以前の所得証明書等が添付されているか確認してください。

②必ず記入してください。

(1) この請求は左の頁にある「障害給付の請求事由」の1から3までのいずれに該当しますか。該当する番号を○で囲んでください。		1. 障害認定日による請求		2. 事後重症による請求	
「2」を○で囲んだときは右欄の該当する理由の番号を○で囲んでください。		3. 初めて障害等級の1級または2級に該当したことによる請求			
		1. 初診日から1年6月目の状態で請求した結果、不支給となった。			
		2. 初診日から1年6月目の症状は軽かったが、その後悪化して症状が重くなった。			
		3. その他（理由）			
(2) 過去に障害給付を受けたことがありますか。		1. はい		2. いいえ	
		「1. はい」を○で囲んだときは、その障害給付の名称と年金証書の基礎年金番号および年金コード等を記入してください。			
傷病名		双極性感情障害		名	
傷病の発生した日		昭和 平成 令和 24年7月頃		昭和 平成 令和 年月日	
初診日		昭和 平成 令和 25年8月8日		昭和 平成 令和 年月日	
初診日において加入していた年金制度		1. 国年2 厚生3 共済4 大加入		1. 国年2 厚生3 共済4 未加入	
現在傷病はなっていますか。		1. はい		2. いいえ	
なっているときは、なつた日		昭和 平成 令和 年月日		昭和 平成 令和 年月日	
傷病の原因は業務上ですか。		1. はい		2. いいえ	
この傷病について右に示す制度から保険給付が受けられるときは、その番号を○で囲んでください。請求中のときも同様です。		1. 労働基準法		2. 労働者災害補償保険法	
		3. 船員保険法		4. 国家公務員災害補償法	
		5. 地方公務員災害補償法		6. 公立学校の学校医、学校歯科医及び学校薬剤師の公務災害補償に関する法律	
受けられるときは、その給付の種類番号を○で囲み、支給の発生した日を記入してください。		1. 障害補償給付（障害給付）		2. 傷病補償給付（傷病年金）	
障害の原因は第三者の行為によりますか。		1. はい		2. いいえ	
障害の原因が第三者の行為により発生したものであるときは、その者の氏名および住所を記入		氏名		住所	
(4) 国民年金に任意加入した期間について特別一時金を受けたことがありますか。		1. はい		2. いいえ	

20歳前であるかどうか忘れずに確認しましょう。



### (1) 所得証明書等が必要な年度

障害認定日請求を遡及して行った場合は、障害認定日時点の年度から直近の年度までの請求者の所得証明書等の添付が必要です。

マイナンバーの申し出があれば、平成29年度以降の所得証明書等の添付が不要となります。

※ 所得を確認する年度は、8月～翌年7月のサイクルとなります。

解説

### (2) 5年以上遡及する場合に必要な所得証明書等の年度

年金の支払を受ける権利が、時効消滅しない期間は所得証明書等、時効消滅する期間は所得に係る申立てを添付する。



(1)、(2)について、次ページを参考にしてください。

(1) 所得証明書等が必要な年度【具体例】

障害認定日で受給権発生となった場合、受給権発生月の翌月分以降が所得審査の対象です。平成28年度の所得証明書で所得審査ができる期間は、平成28年8月から平成29年7月となります。

例えば、下表のアとイは受給権が発生する年は違いますが、所得審査を行うにあたり、平成28年度から令和2年度の所得証明書が必要です。（平成29年度～令和2年度の所得証明書は、マイナンバーの申出があれば添付不要です。）

	請求日	障害認定日	請求事由
ア	令和2年9月	平成28年8月	障害認定日による請求
イ	令和2年9月	平成29年5月	同上

「平成28年度の所得証明書」で所得審査ができる期間

	平成28年度							平成29年度				
ア	H28.8	H28.9	H28.10	H28.11	H28.12	H29.1	H29.2	H29.3	H29.4	H29.5	H29.6	H29.7
	<small>受給権発生月   所得審査の対象期間</small>											
イ	H28.8	H28.9	H28.10	H28.11	H28.12	H29.1	H29.2	H29.3	H29.4	H29.5	H29.6	H29.7
	<small>受給権発生月   所得審査の対象期間</small>											

(2) 受給権の発生が5年以上遡及する場合に必要な所得証明書等の年度

請求する年月 〔請求する年を 令和2年とする〕	年金の支払を受ける権利が 時効消滅しない期間	証明書の添付が必要となる年度
令和2年1月	平成26年12月分以降	平成26年度（平成25年中所得）以降
令和2年2月		
令和2年3月		
令和2年4月		
令和2年5月		
令和2年6月		
令和2年7月		
令和2年8月	平成27年6月分以降	平成27年度（平成26年中所得）以降
令和2年9月		
令和2年10月		
令和2年11月		
令和2年12月		

## 機構からの連絡

### 各種取組事業のスケジュールについて

(事業推進統括部)

平素より年金事業にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

日本年金機構において、令和2年9月から令和2年11月に実施を予定している取組事業や各種発送物の送付時期につきまして、下記のとおりお知らせいたします。

※ 変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

#### 【記号の区分】

■ (定例) …毎年定例の実施分、● (単発) …今回限りの単発実施分、▲ (新規) …新規の実施分

### 令和2年 9月

- (定例) 令和3年分扶養親族等申告書の送付  
→ 詳細は、本誌10頁～13頁をご確認ください。

### 令和2年 10月

- (定例) 国民年金保険料の免除等申請勧奨を実施 (ターンアラウンド申請用紙の送付)
- (定例) 年金生活者支援給付金の請求書 (ターンアラウンド様式) の送付

### 令和2年 11月

- (定例) 社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書の送付  
→ 詳細は、本誌18頁～20頁をご確認ください。
- (定例) ねんきん月間・年金の日 (11月30日)  
→ 詳細は、本誌21頁をご確認ください。

# 日本年金機構ホームページのリニューアルのお知らせ

(経営企画部)

日本年金機構ホームページは、令和2年9月中旬にリニューアルを予定しています。  
リニューアルの概要は、以下をご覧ください。

なお、リニューアルに伴い、情報の掲載先の整理を行うため、多くのページのURLを変更することを予定しています(トップページのURLに変更はありません)。

リニューアル前の各ページをお気に入り(ブックマーク)登録している場合や、各ページに対してリンクを設定している場合は、お手数ですが、令和2年9月中旬以降、お気に入り(ブックマーク)の再登録やリンクの設定変更をお願いします。

## リニューアルの概要

### 【デザインコンセプト】

- 機構のシンボルマークのメインカラーと同じ色を、ホームページのメインカラーとして採用しました。
- ホームページを訪れたお客様が求める情報に効率よく辿り着けるよう、対象者別やシーン別のメニューを設置して、情報を探しやすいレイアウトとしています。
- トップページをはじめ全体のデザインをシンプルにするとともに、見出しやアイコン等の各要素は配色やデザインを揃え、お客様がストレスなく直感的に把握できるよう配置しています。
- アクセシビリティ基準に準拠し、障害のある方や高齢者も利用しやすいよう配慮しました。

### 〔スマートフォン対応〕

スマートフォンやタブレットで閲覧する利用者の操作性や見やすさを考慮したデザインを採用しました。

- ・ 画面サイズを踏まえた、大きめのボタンの設置及び広い余白の設定
- ・ PCの利用者は事業主が主である一方、スマートフォンの利用者は個人(被保険者や年金受給者)が主であることから、個人のお客様がよく利用する情報を先頭に配置



スマートフォン版トップページデザインの一部(イメージ)



PC版トップページデザイン(イメージ)  
<https://www.nenkin.go.jp>

## 『令和3年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書』を送付します (特定事業部)

令和2年9月18日(金)から、順次、下記の送付対象者宛て令和3年分扶養親族等申告書(以下「申告書」という。)を送付します。

9月から10月にかけて送付する方の提出期限は**令和2年10月30日(金)**です。

### 送付対象者

- 老齢または退職を支給事由としている年金の支給額が以下に該当する方です。
  - ・ 65歳未満の方：108万円以上
  - ・ 65歳以上の方：158万円以上(退職共済年金(JR、JT、NTT、農林共済)の受給者であって、老齢基礎年金が支給されている方の場合、退職共済年金の支給額が80万円以上)

### 記入における注意点



- 申告書の提出が不要な場合があります。

提出しなくとも、所得税率が5.105%となりますので、以下のとおり各種控除を受けない場合は提出は不要です。

- ・ 控除対象となる配偶者または扶養親族がおらず、受給者本人が障害者、寡婦(寡夫)等に該当しない方
- ・ 会社等に勤務しそこから支払われる給与の扶養控除申告書で各種控除を申告する方
- ・ 源泉徴収段階で人的控除の適用を受けず、翌年の確定申告により控除を受ける方

- 前年の申告から変更がない場合は、その旨以外の記入は不要です。

前年(令和2年)分の申告書を提出いただいた方には、予め前回の申告内容を印刷しています。

前年分の申告内容から「変更なし」の場合、申告書左上にある、ア、「前年から「変更なし」で申告します。」に○を付し、署名のうえ提出してください。その他の項目は記入不要です。

- A欄(受給者)について

税制改正により、寡婦等の要件が変更になり、子がいる「ひとり親」と子がない女性の「寡婦」の2種類となります。

- ・ 本人の所得見積額が500万円を超える場合、控除対象外となります。
- ・ 子がいる方について、婚姻歴がなくても控除の対象となります。
- ・ 住民票の続柄欄に「夫(未届)」「妻(未届)」、これらと同様の記載がある場合は、控除対象外になります。

前年まで寡婦に該当していた方が対象外になる場合と、対象外であった方が新たに「ひとり親」に該当する場合があります。

詳しくは申告書に同封しているリーフレットをご覧ください。

## 記入における注意点（つづき）

### ➤ B欄（控除対象となる配偶者）について

新たに配偶者を控除対象とする場合、申告書に同封しているリーフレットをご覧ください。配偶者が控除対象となるか確認のうえ、必要事項の記入をお願いします。

申告書のB欄（配偶者欄）にある「配偶者の区分」欄の記入は必須です。

### ➤ C欄（扶養親族）について

新たに扶養する親族がいる場合、申告書に同封しているリーフレットをご覧ください。必要事項の記入をお願いします。

## マイナンバーの記入について

### ➤ 配偶者・扶養親族のマイナンバーの記入は省略できる場合があります。

・前回までの申告書において、控除対象となる配偶者・扶養親族のマイナンバーを記入していただいている方は、令和3年分においては、マイナンバーの記入は省略できます。この場合、申告書のマイナンバー欄には「収録済」と印刷され、記入欄に「\*」が印刷されています。

・前回までの申告書において、控除対象となる配偶者・扶養親族のマイナンバーを記入していただけていない方は、マイナンバーの記入をお願いします（マイナンバーが確認できる書類のコピーの添付は不要です）。  
なお、マイナンバーの記入がない場合でも、機構は申告書を受理し、申告内容に基づいて源泉徴収を行います。

※ その他の記入方法は同封しているリーフレットを参照してください。

## ご不明な点がある場合

申告書に関する概要・記入方法・よくあるご質問（Q&A）等について、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）に掲載していますので、ご利用ください。

日本年金機構ホームページでは、扶養親族等申告書に関するよくあるお問い合わせに自動でお答えする相談チャットを令和2年9月18日（金）より開設します。24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

扶養親族等申告書に関するご不明な点がある場合のお問い合わせは「扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル」で受付します。お近くの年金事務所と併せてご案内ください。

### 「扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル」

ナビダイヤル 0570-081-240  
050から始まる電話の場合 (東京)03-6837-9932

受付時間：月曜日 午前8:30～午後7:00  
火～金曜日 午前8:30～午後5:15  
(月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで)  
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



令和3年分 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書

- 0
- 前年から「変更なし」で申告します。**  
 → ①受給者欄にご本人の氏名を記入し、ご提出ください。  
 他の項目はご記入不要です（自筆なら押印不要）。
- 前年から「変更あり」で申告します。**  
 → 「作成と提出の手引き」をご覧のうえ、変更がない箇所も含め、該当項目をご確認ください。

提出期限  
 令和2年 ××月 ××日

提出年月日 令和 年 月 日

99999 99999 9999  
 99999 99999 99999

**A 受給者**

フリガナ	ネンキン タロウ	1	本人障害	1. 普通障害	2. 特別障害
氏名		印	2 寡婦等 500万円以下 (年間所得見積額)	1. 寡婦 (子がいない女性の方)	2. ひとり親 (子がいる方)
電話番号		3	本人所得	年間所得の見積額が <b>900万円を</b> 超える場合は右の欄に○をしてください。	
生年月日	昭和 25年 11月 30日				

上記①～③は該当なしの場合は記入不要です

**B 控除対象となる配偶者**

4	源泉控除対象配偶者 または 障害者に該当する同一生計配偶者	5	配偶者の区分	6	配偶者障害 該当なしの場合は 記入不要	7	同居・別居 の区分
フリガナ	ネンキン ヨシコ		配偶者の収入が年金のみで、 下記1、2のどちらかに該当の方は 右の欄に○をしてください。 1. 65歳以上の場合、年金額が 158万円以下の方 2. 65歳未満の場合、年金額が 108万円以下の方		1. 普通障害	1. 同居	
氏名	年金 好子			2. 特別障害	2. 別居		
続柄	1. 夫 2. 妻						
生年月日	1期 3大 5昭 7平 年 月 日 20 10 24			8 配偶者老人区分 2. 老人 配偶者の見積額が48万円以下 かつ70歳以上の場合に該当			

**C 扶養親族（3人目以降は裏面にご記入ください）**

9	控除対象扶養親族（16歳以上） または扶養親族（16歳未満）※	10	特定・老人の種別	11	障害 該当なしの場合は 記入不要	12	同居・別居 の区分	13	年間所得 の見積額
フリガナ	ネンキン イチロウ	3子 4孫 5父母祖父母 6兄弟姉妹 7その他 8甥姪等 9三親等以内の親族	1期 3大 5昭 7平 9令 年 月 日 13 8 11 1. 特定 2. 老人	1. 普通障害 2. 特別障害	1. 同居 2. 別居 非居住者	48万円 以下			
氏名	年金 一郎								
フリガナ	ネンキン ユウコ	3子 4孫 5父母祖父母 6兄弟姉妹 7その他 8甥姪等 9三親等以内の親族	1期 3大 5昭 7平 9令 年 月 日 12 4 9 1. 特定 2. 老人	1. 普通障害 2. 特別障害	1. 同居 2. 別居	48万円 以下			
氏名	年金 友子								

令和3年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書（うら）

裏面

C 扶養親族（続き）

9	控除対象扶養親族（16歳以上） または扶養親族（16歳未満）※	続柄	生年月日			11 障害 該当なしの場合 は記入不要	12 同居・ 別居の 区分	13 年間所得 の見積額
			10 特定・老人の種別					
フリガナ		3 子 4 孫 5 父母祖父母 6 兄弟姉妹 7 その他 8 甥姪等 9 三親等以内の親族	1 明 7 平 年	3 大 9 令 月	5 昭 日	1. 普通障害 2. 特別障害	1. 同居 2. 別居	48万円以下 48万円超
氏名								
フリガナ								
氏名								
フリガナ								
氏名								
フリガナ								
氏名								
フリガナ								
氏名								
フリガナ								
氏名								

D 摘要欄

14  
摘要

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

〒XXXX-XXXX

杉並区 高井戸西 x-〇〇-△△

年金 太郎 様

個人番号（マイナンバー）について

- ・番号が確認できる書類の添付は必要ありません。
- ・記入がない場合でも、記入がないことのみをもって申告書を受理しないことはありません。
- ・記入すると、翌年以降は記入が不要になります。

※扶養親族（16歳未満）の記載は、地方税法第45条の3の3および第317条の3の3の規定による「公的年金等受給者の扶養親族申告書」の記載を兼ねています。

（年金の支払者）

官署支出官 厚生労働省年金局事業企画課長  
法人番号 6000012070001

## 令和2年度の「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の送付について

(国民年金部)

令和2年7月分保険料が未納の方で、令和元年における本人・配偶者・世帯主の所得金額、扶養情報により全額免除または納付猶予に該当すると見込まれる方に、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」(ターンアラウンド様式)を、10月中旬にお送りいたします。

申請書はハガキ形式になっており、必要事項を記入してポストに投函することで、令和2年度分(令和2年7月から令和3年6月分)の免除・納付猶予を申請することができます。

ただし、学生の方や令和2年6月以前の期間の免除・納付猶予については、今回送付される申請書では申請できません。

### 【発送物】

- ◆ 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- ◆ 免除・納付猶予案内用リーフレット
- ◆ 目隠しシール

※申請書等のレイアウトについては、改めて情報提供いたします。



# 国民年金関係届書等の多言語対応への取り組みについて

(国民年金部)

平成31年4月から新たな在留資格制度が創設されたことにより、日本年金機構では、外国人のお客様への届出漏れを防止するため、届書の記載例やパンフレットの多言語対応の取り組みを進めてまいりました。

## <これまでの取り組み>

	種類	提供開始	機構ホームページへの掲載状況
①	国民年金保険料免除・納付猶予申請書説明用パンフレット(英語版)	平成31年4月～	掲載済
②	国民年金制度の仕組み(9か国語→14か国語版)	令和元年5月～	
③	国民年金保険料免除・納付猶予申請書説明用パンフレット(13か国語版)	令和元年7月～	
④	国民年金適用勸奨状説明用パンフレット(英語版)	令和元年12月～	英語版以外の13か国語版(※)が出来次第、掲載予定。
⑤	国民年金被保険者関係届(申出書)記入例(英語版)	令和元年12月～	
⑥	国民年金保険料学生納付特例申請書記載例(英語版)	令和2年7月～	

※中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ロシア語、インドネシア語、タガログ語、ベトナム語、タイ語、ミャンマー語、ネパール語、カンボジア語、モンゴル語の13か国語。

多言語版の届書の記載例やパンフレットは、翻訳した英語版を基に13か国語に翻訳し作成した後、順次、日本年金機構ホームページに掲載しております。



機構ホームページから多言語版の記載例やパンフレットをご覧ください。場合はこちらのバナーをクリックしてください！

「⑥国民年金保険料学生納付特例申請書記載例(英語版)」の見本を次頁に掲載しておりますので、参考までにご覧ください。



# 参考：国民年金保険料学生納付特例申請書記載例（英語版）

<p><b>Japanese National Pension system</b> English/英語</p> <p><b>1. Important Points of the Japanese Public Pension system: National Pension system</b></p> <p>(1) All people who are registered to reside in Japan and aged between 20 and 59, irrespective of their nationality, must be covered by the National Pension system and pay contributions by law.</p> <p>(2) The public pension systems (including the National Pension system) are designed with a financial intergenerational support mechanism.</p> <p>(3) The public pension systems pay not only the old-age pension, but also the disability pension and the survivors' pension when you have unexpected financial difficulties.</p> <p>(4) The Japanese government subsidizes part of the pension benefits fund.</p> <p>(5) Your public pension contributions are subject to tax deduction as "social insurance contribution".</p> <p><b>2. Monthly Contributions</b></p> <p>The contribution amount for the National Pension is ¥16,540 per month from April 2020 to March 2021. You can pay your contributions in cash at banks and other financial institutions, post offices, and convenience stores. You can also pay it using automatic bank transmission, the Internet payments or by credit card.</p> <p><b>3. National Pension Benefits</b></p> <p>(1) <b>Old-age Basic Pension</b> If you have paid the National Pension contributions for at least 25 years, you are eligible for the Old-age Basic Pension to be paid to you when you become 65 years old.</p> <p>(2) <b>Disability Basic Pension</b> The Disability Basic Pension is paid to you if you become sick or get injured while you are covered by the National Pension system and the sickness or injury eventually causes such disability as specified as the Grade 1 or Grade 2 disability.</p> <p>(3) <b>Survivors' Basic Pension</b> When an insured person of the National Pension system dies, the Survivors' Basic Pension is paid to his/her dependent spouse taking care of children(ren) or to his/her dependent child(ren).</p> <p>For more details, please contact JPS Branch Office or National Pension section of your residential municipal office. Visit JPS website at <a href="https://www.nenkin.go.jp/international/index.html">https://www.nenkin.go.jp/international/index.html</a> <b>Japan Pension Service</b> Click</p> <p>For general inquiries about pension coverage, please call us at: "Nenkin Kanyusha Desk" 0570-003-004 (local discount rate) If your phone number starts with 050 please call: 03-6630-2525 (regular rate) Service hours: 8:30 - 19:00, Monday - Friday 9:30 - 16:00 for second Saturday of a month Out of service on holidays (other than second Saturday of a month), from 29 December to 3 January</p> <p><b>日本年金機構</b> Japan Pension Service 2007 1016 062</p>	<p><b>Application for National Pension Contribution Special Payment System for Students</b> (一頁目)</p> <p>All people aged 20-59, regardless of nationality or length of stay, who have registered address in Japan must be covered by the National Pension system, which is a Japanese public pension system, and must pay contributions by law. If you are a student and have financial difficulty in contribution payments, however, you may apply for the Special Payment System for Students. If your previous year's income in Japan is equal to or less than a specified amount, you may apply to be granted an exemption or postponement of contribution payments. <b>You need to file an application for each year.</b></p> <p>By taking this procedure, you establish valid coverage periods to be included in the requirement to receive future old age pension as well as today's pension benefits in case you accidentally get injured and suffer from disability.</p> <p>(Who are applicable students?) Any student of university (including graduate school), junior college, senior high school, technical college, special vocational school, and other various schools, whose previous year's income in Japan is equal to a specific amount or less, or who have become unemployed. * Various schools include schools with one-year courses or longer, which are designated under the School Education Law. (It may even include a branch school of foreign university in Japan. For details, please contact JPS Branch Office.)</p> <p><b>NOTES ON APPLICATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Application year</b> - An applicable one year for the special payment system starts in April and ends in next March. - If you want the special payment system to be granted continuously for the following year, basically, you need to file application every April.</li> <li><b>Application for past year and current year</b> - For past years: You can apply for the special payment system for the past period retroactively for up to 25 months during the 25 months from the date when you file the application (if you already paid contributions for certain month(s) will not be exempted/reimbursed). - For current year: Why you apply for the special payment system for current year, it covers until next March. One application covers 25 months from April to next March. If you want to apply for the special payment system for more than one application, you need to file an application as early as possible in order to establish past insurance period for each year. Note: You can't apply retroactively to cover past 25 months at the longest from the application date. We may be possible that it will disqualify you from receiving disability pension.</li> <li><b>Documents</b> - Photocopy (A4 size paper) of one or both sides of your student ID card "GAKUSEISHO" or original certificate of student status "ZAIGAKUSHOMEISHO" showing period of school attendance (dates of entrance and expected graduation), grade, and, if any, student ID card expiration date. - If you apply for the special payment system because of your unemployment, bankruptcy or termination of business, please provide evidence documents including photocopy of either your certificate of unemployment insurance benefits "KYOYOKOKEN JUKYU SHIKAKUSHA SHO" or your resignation slip for insured persons under the employment insurance "ROKOKUHOSEN" (unemployment insurance) or "ROKOKUHOSEN" (unemployment insurance). For details about documents, please contact the residential municipal office or JPS Branch Office.</li> <li><b>Documents we need if you file application using your "My Number"</b> - If you file the application at our office, please provide your My Number card. If you don't have the card, please provide one document each in (1) and (2) below. - If you mail the application to our office by post, please enclose photocopy of both sides of your My Number card. If you don't have the card, please enclose photocopy of one document each in (1) and (2) below. (1) Certified copy of your resident registry showing your My Number, or your My Number notification letter (if name and address are identical as recorded on the resident registry), as proof of the authenticity of your My Number (2) Your driver's license, or passport, or any equivalent document, to identify yourself as the true owner of the number. Your student ID card and health insurance certificate as one set is also acceptable.</li> </ul> <p><b>WHERE TO FILE THE APPLICATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Please file your completed application at your residential municipal office or JPS Branch Office. You may mail your application to the offices by post.</li> <li>If your school is designated as an SPSS entrusted judicial person "GAKUSEI NOFU TOKUREI JIMU HOJIN" to assist the application, you may delegate application procedure. Please ask your school about it.</li> <li>Please keep page 3 of the completed application. It is your copy.</li> </ul> <p><b>See following page in order to fill in the application form.</b></p>
---	--

**How to fill in the form Sample**

Please carefully read this in order to fill out the Application form for the Special Payment System for Students. Follow the sample entry in red ink to enter specific information in the form, either in Japanese language, English alphabets or numbers (A,B,C,... and 1,2,3,...). Please note that if the application is incomplete or missing needed data, we need to return your application and ask you to enter data in Japanese, which may cause delay in application processing.

In the first section of the form, you as the applicant, state that you are applying for the Special Payment System for Students. You also declare here that information about you, including previous year's income are complete and correct. Then you approve and entrust the Japan Pension Service (JPS) and municipal offices to share personal information including income, which are necessary to examine your application.

**This is a form to apply for the Special Payment System for Students.**

**国民年金保険料学生納付特例申請書**

Enter your 12 digit "My Number" (your Individual Number in Japan) or 10 digit Basic Pension Number in ①. (For Basic Pension Number, please enter the number aligning to the left.)

Enter your name in ②.

Enter the year for which you want the special payment system (exemption or postponement) to be granted in ③.

One application year covers from April to March. For example, if you apply for year 2020, enter 2020, 4, and 2021, 3. You can apply for past period retroactively for up to 25 months from the application date, as long as you are aged 20 and older and a student in the period. However, if you already paid contribution for some months during the 25 months, the paid contribution will not be exempted/reimbursed.

Enter year/month when you entered the university or school and expected year/month of graduation in ④.

**IMPORTANT** Please indicate your income of previous year to the application year in ⑤. Circle 1, if no income, 2, if income ¥1,180,000 or less, or 3, if income is over ¥1,180,000.

**Note:** Income here means your earnings minus necessary costs in Japan. If you haven't filed tax or you don't know, please consult your residential municipal office.

If you moved from/to overseas during the application year in ⑥, enter the date and name of the country you moved from/to in ⑦. For example, if you moved to Japan from the U.S.A. on April 1, 2020, please enter "Moved from the U.S.A. on April 1, 2020".

Please provide a photocopy (A4 size paper) of one or both sides of your student ID card "GAKUSEISHO", or original certificate of student status "ZAIGAKUSHOMEISHO", showing period of school attendance (dates of entrance and expected graduation), grade, and if any, student ID card expiration date.

Enter date (yyyy/mm/dd) of application, your address as of the application date, your name in English alphabets as shown on your passport.

Enter your date of birth (yyyy/mm/dd) in ②.

Enter your telephone number in ③. Circle on applicable phone type: 1, for home phone, 2, for mobile, 3, for workplace phone, 4, for other phones.

Enter name of your university or school in ④.

Enter address of your university or school, including prefecture, city and town in ⑤.

Circle on applicable category of students in ⑥: 1, for student (degree to be granted at graduation), 2, for correspondence course, 3, for credited auditor "KAMOKU RISHUSEI", 4, for research scholar, 5, for others.

Enter year/month of your student ID card expiration date in ⑧, if available.

If you apply for the special payment system because you became unemployed, e.g., resigned a company, please enter the date (yyyy/mm/dd) of following day of resignation in ⑧.

If you were covered by the employment insurance before resignation, circle "あり" (yes) shown on right side of arrow mark and submit evidence document to prove the insurance coverage. If not covered, just circle "なし" (no).

**2**

この度、従来の研修資料「国民年金事務の手引き」及び「市区町村職員向け研修資料」に加えて、より実践的な資料として実際にお客様からいただいた声をもとに、市区町村窓口でのお客様対応時にご留意いただきたい事項をまとめた資料を作成しました。

年金事務所が行う研修時に配布することを想定しておりますが、事前の入手を希望される場合は管轄の年金事務所へお申し付けください。

従来の研修資料と併せて、研修や、お客様対応時などにおいて、積極的にご活用ください。

## 国民年金事務の窓口相談時における留意点

～お客様とのトラブル防止と住民サービスのより一層の向上のために～

令和2年6月  
日本年金機構

### 4. 追納制度

【国民年金事務の手引きP65】

- ◆ 保険料の免除・猶予を受けた期間分の保険料について、本人の申し込みにより事後的に納付することができる制度です。
- ◆ 手続きは年金事務所で行います。
- ◆ 追納ができるのは、追納が承認された月の前10年以内に免除や猶予された期間分の保険料に限られます。また、追納が承認された保険料のうち、承認月の10年前の月分の保険料の納付期限は、承認月の月末になります。

(例：平成22年4月から平成23年3月まで免除等期間を有する方が令和2年10月に追納申込みをした場合)



- ◆ 保険料の免除または納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。



**「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を発送します**  
**(特定事業部・国民年金部)**

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります（その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です）。

社会保険料控除の適用を受けるためには、年末調整や確定申告の際に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」（又は領収証書）を添付する必要があります。

日本年金機構からは下記のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を対象者宛てに発送します。

発送時期	対象者
令和2年11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 [ 令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。 ]

**注意**

国民年金保険料を納付した時期によって、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の発送時期が異なります。

お客様から控除証明書の発送時期についてお問い合わせがあったときは注意しましょう！



次頁に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するQ&Aをご用意しましたので、お客様からのお問い合わせにぜひご活用ください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するQ&A

	Q：質問	A：回答
1	「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」とは何ですか。	<p>「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（以下「控除証明書」といいます。）は、令和2年中（令和2年1月1日から令和2年12月31日）に納めていただいた国民年金保険料の納付額を証明する書類です。</p> <p>国民年金保険料について、社会保険料控除の適用を受ける場合には、年末調整・確定申告の際にこの控除証明書や領収証書を申告書に添付することが義務付けられています。</p>
2	社会保険料控除とは何ですか。	<p>社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料（国民年金、国民健康保険、健康保険・厚生年金保険など）を納めたとき、または、配偶者やその他の親族の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。</p> <p>申告できる金額は、令和2年中に納めた社会保険料の金額です。</p>
3	控除証明書はどのような人に発送されるのですか。	<p>令和2年1月1日から令和2年12月31日までの間に、国民年金保険料を納めていただいた方（被保険者ご本人宛）に発送します。</p>
4	控除証明書の発送時期はいつですか。	<p>令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、令和2年11月上旬に日本年金機構から発送する予定です。</p> <p>なお、令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に、国民年金保険料を納付された方（※）につきましては、令和3年2月上旬に発送する予定です。</p> <p>※令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。</p>
5	被用者年金（厚生年金保険、共済組合）の加入者に控除証明書は発送されますか。	<p>被用者年金（厚生年金保険、共済組合等）の保険料については、お勤め先で控除額を算出の上、市区町村や税務署に届出しますので、日本年金機構で被用者年金の保険料について控除証明書を作成し、その加入者の方に発送することはありません。</p> <p>なお、被用者年金の加入者の方でも、令和2年中に国民年金保険料を一度でも納付された場合は、日本年金機構から国民年金保険料についての控除証明書を発送します。</p>

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関する概要、よくあるご質問（Q&A）等について、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）に掲載する予定です（令和2年10月掲載予定）。ぜひご利用ください。

また、同ホームページには、お客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答するチャットボット（控除証明書相談チャット）を開設する予定です（令和2年11月予定）です。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、以下のダイヤルでもお受けしています。

■ 問い合わせ先の名称  
「ねんきん加入者ダイヤル」

■ 電話番号  
（ナビダイヤル）0570-003-004  
050から始まる電話の場合は、（東京）03-6630-2525

〈受付時間〉

- ・月～金曜日 午前8：30～午後7：00
- ・第2土曜日 午前9：30～午後4：00
- ・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



- ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は通常の見話料金が掛かります。
- 「（東京）03-6630-2525」の見話番号におかけになる場合は、通常の見話料金が掛かります。
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いのないようご注意ください。

本誌23～24頁の「広報の広場」に市区町村広報紙用の原稿を掲載しました。  
市区町村広報紙を通じて、地域住民の方に広くご理解いただくため、是非ともご利用ください。



11月は「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

(相談・サービス推進部)

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆様にも公的年金制度に対する理解を深めていただくための取組を行っています。

今年度の取組については、新型コロナウイルス感染症の影響等を踏まえ、感染拡大防止対策(「3密」を避ける、非対面の形式で行う等)を徹底したうえでを行います。

※感染症拡大の状況等により、活動が一部変更となる場合があることをご了承ください。

#### 【主な活動予定】

- ◆日本年金機構ホームページ上に「ねんきん月間ページ」を設置
  - ◆公的年金制度とのかかわりについて「わたしと年金」をテーマにしたエッセイの受賞作品の公表(日本年金機構ホームページ)
  - ◆大学・高校などの教育機関や事業所等での「年金セミナー」や「年金制度説明会」の開催
- ※要請があり、かつ十分な感染拡大防止対策を講じていることが確認できる場合のみ
- ◆年金委員(※) 功労者表彰式の開催(関係者のみ)

#### (※)「年金委員」とは

年金の制度や手続きについて、会社や地域で周知・啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。年金委員は、活動により『職域型』と『地域型』の2つに区分されます。『職域型』は主に厚生年金保適用事業所内で、『地域型』は自治会などの地域において活動いただいております。

また、11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」です。

この機会に、年金記録の確認や年金見込額を試算できる「ねんきんネット」をご利用いただけるよう、お客様に広くご案内のほどお願いいたします。

(「ねんきんネット」のご利用登録は、日本年金機構ホームページより可能です。)



ねんきんクマ  
「ねんきんネット」マスコット



「ねんきん月間」の期間中は、下記のマーク等を付したポスターの掲示やチラシの配布を行います。

各自治体の皆様方におかれましても、趣旨をご理解いただき、掲示や周知にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

11月は

**ねんきん月間** です

年金保険料、納めていますか？

この機会に年金加入状況の確認を！

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を積極的に行います。

いいみらい  
11月30日は  
「年金の日」  
「ねんきんネット」で  
未来の生活設計について  
考えてみませんか？

## マイナンバー未収録者リストの送付時期の延期(年金記録企画部)

日本年金機構から年1回送付している「マイナンバー未収録者リスト」(日本年金機構がマイナンバーと基礎年金番号を紐付けできていない国民年金第1号被保険者をお知らせするリスト)について、今年も8月下旬の送付を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症対策に係る状況を考慮し、送付時期を延期することといたしました。

延期後の送付時期は令和2年11月を予定しています。詳細は改めてお知らせいたしますので、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。





「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」について、市区町村広報紙用の原稿を2種類用意しました。市区町村広報紙を通じて、地域住民の方に広くご理解いただくため、是非ともご活用ください。

### 《原稿1》

#### 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和2年中（令和2年1月1日から令和2年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和2年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
令和2年11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 〔 令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。 〕

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう！



## 《原稿2》

### 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

日本年金機構から、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

送付スケジュールは、次のとおりです。

発送時期	対象者
令和2年11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 〔 令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。 〕

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関する概要、よくあるご質問（Q&A）等については、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）に掲載される予定（令和2年10月予定）ですので、ぜひご利用ください。

また、同ホームページに、お客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答するチャットボット（控除証明書相談チャット）が開設される予定（令和2年11月予定）です。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、次のダイヤルでもお受けしています。

- 問い合わせ先の名称 **ねんきん加入者ダイヤル**
- 電話番号 **(ナビダイヤル) 0570-003-004**  
050から始まる電話の場合は、**(東京) 03-6630-2525**

〈受付時間〉

- ・月～金曜日 午前8：30～午後7：00
- ・第2土曜日 午前9：30～午後4：00
- ・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



国民年金制度は、税法上とても有利なだけではなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう！

## 地域の独自情報

## 編集後記

運動が大の苦手な筆者ですが、運動不足解消のため昨年の秋からピラティスを習っております。ダイエットというよりも、体幹を整え、正しい姿勢を知ることに重きを置いているので、何とか楽しく続けられています。子供の頃、「ちゃんと背筋伸ばして！」と母に注意されていましたが、「背筋を伸ばすってこういうことか」と今更ながら体に覚えこませております。

さて「かけはし」は、これからも皆様方のご意見とご要望をいただきながら、様々な情報を提供していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。