

国民年金保険料の免除・納付猶予制度



収入の減少や失業等により、国民年金保険料の納付が困難な場合は、免除または猶予される制度があります。未納のままにしておくと、将来の年金(老齢年金)や、障害や死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができない場合があります。

1. 免除(全額免除・一部免除)制度

本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合、全額免除または一部免除になります。

○失業した場合も申請により、免除または猶予となる特例制度があります。

○免除または猶予された保険料は、全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。これを補うために、10年以内であれば後から納めること(追納)ができます。

※マイナポータルを利用して簡単に電子申請ができます。ぜひご利用ください。

- **受付場所** 市民課 保険年金グループ
- **必要な物** 雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票(失業による特例申請の際)



電子申請はこちら
(日本年金機構ホームページ)

【お申し込み・お問い合わせ】 市民課 保険年金グループ ☎63-1111 内線129
日本年金機構 水戸南年金事務所 ☎029-227-3278

2. 納付猶予制度

50歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合、納付が猶予されます。

高齢福祉課よりお知らせ

「筋力アップ教室」受講者募集

健康体操指導士による全身の柔軟性向上、体幹・下肢の筋力アップ、ウォーキング教室等、楽しく運動機能を向上させ、日々の生活を充実させましょう。

- **日時** 9月1日(火)～3月9日(火) 毎週火曜日
午後1時30分～3時
- **場所** ヘルスランドさくら
- **対象** 市内在住の要介護認定を受けていない65歳以上80歳以下(令和8年3月31日時点)の方で、医師から運動制限をされていない方
※前年度受講されている方は、キャンセル待ちとなります。
- **定員** 20名(先着順)定員に達し次第締切
- **費用** 入館料 一般:520円 70歳以上:210円
- **申込** 下記へ電話または窓口にて申し込み
8月14日(金)申込締切

「転倒予防教室」受講者募集<無料>

理学療法士による腰痛・膝痛緩和のための体操や講話を行います。加齢による筋力低下を改善し、要介護状態を予防しましょう。慢性的な腰痛・膝痛がある方も、無理のない範囲で身体を動かしていきましょう。

- **日時** 9月15日(火)～12月15日(火) 毎週火曜日
午前10時～11時30分
- **場所** ショッピングセンター ララルー
アネックスホール
- **対象** 市内在住の要介護認定を受けていない65歳以上の方
※前年度受講されている方は、キャンセル待ちとなります。
- **定員** 15名(先着順)定員に達し次第締切
- **申込** 下記へ電話または窓口にて申し込み
8月7日(金)申込締切

【お申し込み・お問い合わせ】 高齢福祉課 ☎63-1111 内線121