

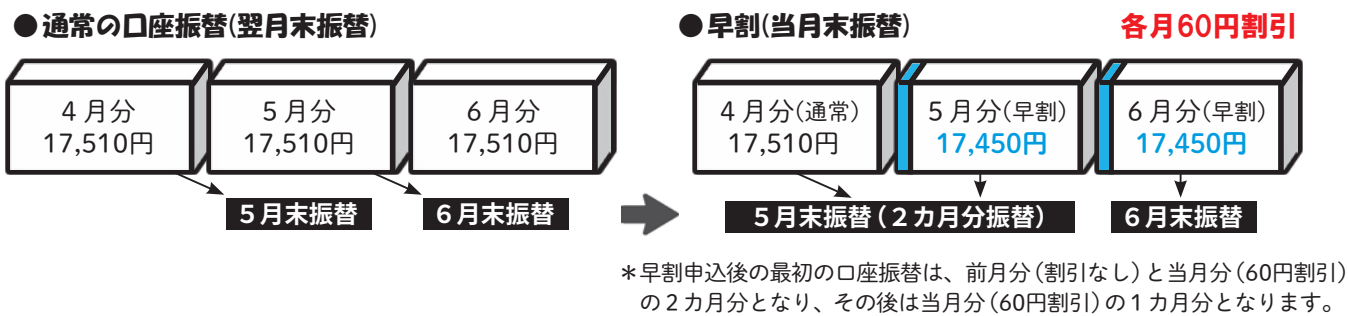
国民年金保険料の納付は  
口座振替での前納・早割が便利でお得です！

※記載の国民年金保険料は令和7年度のものです。

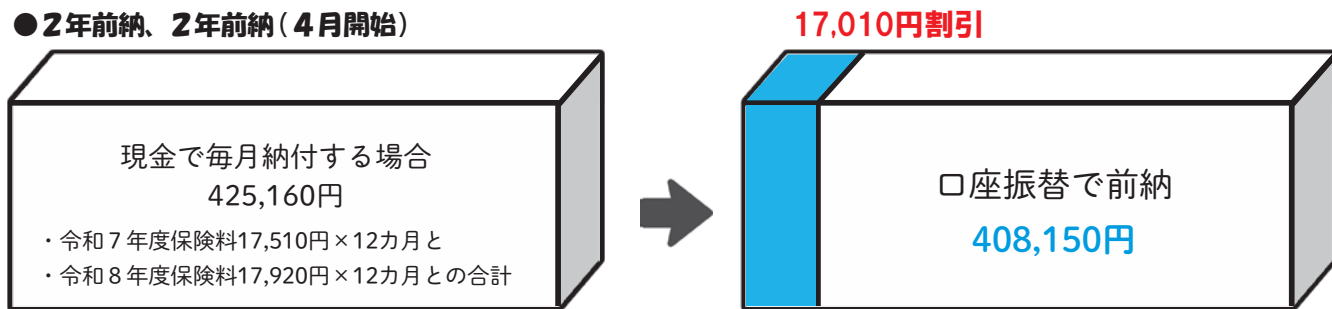
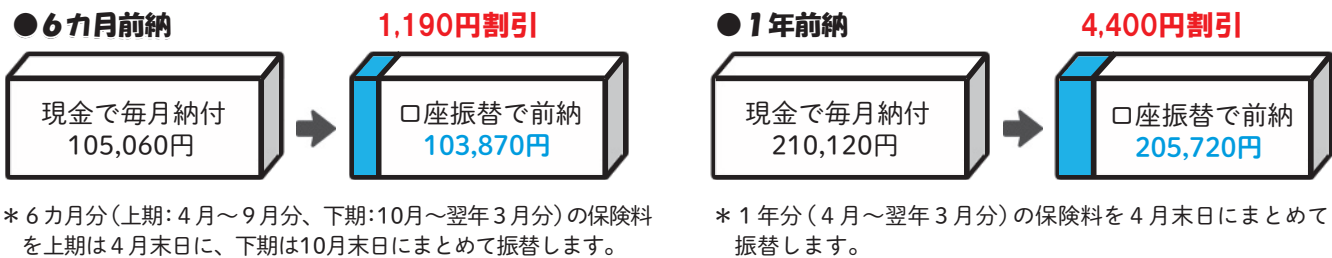
早割は月60円(年間720円)お得！

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを「早割」といいます。  
なお、現金納付の場合は、当月末までに納付していただいても割引はありません。

【例：5月分から早割適用の場合】



6カ月分、1年分、2年分をまとめて前納はさらにお得！



\*2年分(4月～翌々年3月分)の保険料を4月末日にまとめて振替します。

お申し込みは簡単！

●申し込み方法

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、いつでも申し込むことができます。  
なお、「2年前納(4月開始)」は、2月末までに申し込むことで、直近4月から前納することができます。

●郵送、窓口でのお申し込み

「口座振替申出書」をお近くの年金事務所へ郵送、または、年金事務所や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口提出してください。

詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

日本年金機構 検索

問 住民課戸籍担当 56 - 2123

後期高齢者医療制度のお知らせ

ご存じですか？ オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、高齢になって歯やお口の機能が虚弱になることであり、身体の衰えの一つです。

具体的には・・・

- ◆わずかなむせ
- ◆かめない食べ物が増える
- ◆口の中が乾燥する など



進行すると、「口腔機能低下症」という病気の状態になることも。

ささいな不調で始まるため、見逃したり、気付きにくい特徴があります。改善のためには、このようなサインを見逃さず、そして早め早めの予防対策が必要です。

歯やお口の機能を保つために

かむ力を鍛える

食事の際、一口につき30回かむ。  
ガムを5分くらいかむ。

飲み込む力を鍛える

「パ」「タ」「カ」「ラ」をはっきり発音する。  
3回繰り返す。

歯科検診を受ける

かかりつけ歯科医で定期的に口の中を診てもらいましょう。

問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 - 290 - 5601 住民課後期高齢者医療担当 ☎ 56 - 2122

ほっかいどうがいこくじんそうだん

北海道外国人相談センターについて  
HOKKAIDO FOREIGN RESIDENT SUPPORT CENTER

☎ 011-200-9595  
✉ support@hiecc.or.jp



なん そうだん  
何でも相談できます！《ASK US ABOUT ANYTHING！》

むりょう  
無料！  
FREE！

ざいりゅうしかく 在留資格(ビザ)、ろうどう 労働(問題)、もんだい 健康保険、ねんきん 年金、ぜいきん 税金、うんてんめんきょ 運転免許、きょういく 教育、けっこん リコン 離婚など、せいかつ 生活の困り事について相談できます。

You can consult with us on a variety of daily life issues, such as residence status, work-related issues, health insurance, pension, taxes, driving license, education, marriage, and more.

えいぎょうじかん 営業時間《OPEN HOURS》

9:00-12:00  
13:00-17:00

MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
		OPEN			CLOSED	

どようび 土曜日、にちようび 日曜日、しゅくじつ 祝日、ねんまつねんし 年末年始(12月29日～1月3日)は休みです。