

国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の追納をお勧めします！

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除※）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受取額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納めること（追納）ができます。



※障害年金を受けている期間や生活保護の生活扶助を受けている期間などは、本人からの届け出により国民年金保険料が全額免除されます。これを法定免除といいます。

令和9年3月31日までに追納する場合の保険料額（月額）

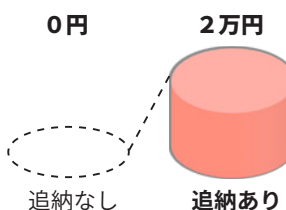
期 間	全額免除 法定免除 納付猶予 学生納付特例	一部免除		
		3/4免除	半額免除	1/4免除
平成28.4月～平成29.3月分	16,850円	12,630円	8,420円	4,210円
平成29.4月～平成30.3月分	17,070円	12,800円	8,530円	4,260円
平成30.4月～平成31.3月分	16,900円	12,670円	8,450円	4,220円
平成31.4月～令和2.3月分	16,950円	12,720円	8,470円	4,240円
令和2.4月～令和3.3月分	17,070円	12,800円	8,530円	4,260円
令和3.4月～令和4.3月分	17,110円	12,830円	8,550円	4,270円
令和4.4月～令和5.3月分	16,990円	12,740円	8,490円	4,250円
令和5.4月～令和6.3月分	16,770円	12,580円	8,380円	4,190円
令和6.4月～令和7.3月分	16,980円	12,730円	8,490円	4,240円
令和7.4月～令和8.3月分	17,510円	13,130円	8,750円	4,380円

追納するメリット

老後の年金額が一生にわたり増えます！

納付猶予や学生納付特例の期間は1年間分追納をすると、老後の年金が年間で約2万円増えます。

〈年金額の増加のイメージ〉



※納付猶予や学生納付特例の期間は老齢年金を受けるための期間には算入されますが、追納をしないと年金額に反映しません。

◎免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。なお、上記 部分の保険料には、一定の加算額が含まれています。

〈追納に関する注意事項〉

- ① 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は追納できません。
- ② 老齢基礎年金を受給できる方は追納できません。
- ③ 追納は、免除等を受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- ④ 追納するためには申し込みが必要です。「国民年金保険料追納申込書」に必要事項を記載し、お近くの年金事務所へご提出ください（郵送による提出も可能）。

※「国民年金保険料追納申込書」は、日本年金機構ホームページからダウンロードすることができます。

日本年金機構 検索

☎ 住民課戸籍担当 ☎ 56 - 2123

後期高齢者医療制度のお知らせ

フレイルを予防しましょう

フレイルとは、加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態で、そのまま放置しておくと要介護状態になる恐れがあります。

大事なことは

早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。そうすることで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

チェックしてみましょう！

- ☐ （痩せようと思った訳ではないが）半年間で体重が2～3kg減った
- ☐ （ここ2週間）わけもなく疲れた感じがする
- ☐ 散歩などの運動を週1回以上していない
- ☐ 以前に比べ、歩く速度が遅くなってきたと思う（例：青信号で渡りきれない）
- ☐ 握力の低下（例：ペットボトルのキャップが開けにくくなった）

3つ以上当てはまれば「フレイル」の可能性あり



予防・改善のポイント

栄 養

タンパク質（肉・魚）を取り、バランスよく食べましょう

運 動

ウォーキングなどで身体を動かし、体力を維持しましょう

社会参加

趣味、ボランティア活動など積極的に外出しましょう

☎ 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

住民懇談会を開催します

村では、年に1回、村民の皆さんと村づくりについて話し合う「住民懇談会」を開催しています。それぞれの地域をより良くしていくためにも、皆さんのご意見やアイデアをお寄せください。

日 時		場 所
11月4日(水)	18時から	美園地区集会所
11月5日(木)	18時から	占冠地域交流館
11月9日(月)	18時から	トマムコミュニティセンター
11月10日(火)	18時から	占冠村コミュニティプラザ
11月11日(水)	14時から	双珠別住民センター
	18時から	川添団地集会所



☎ 企画商工課広報統計担当 ☎ 56 - 2124