

## 介護者交流会・研修会

介護者同士の励ましあいや助け合いは、介護をする上で大きな力となります。

この研修会で介護者同士での情報交換や大野先生のお話しを聞いて認知症について学び、介護に活かしましょう。

### 日時

3月22日(木)  
午前11時〜午後3時30分

### 場所

大田原保健センター



### 内容

①交流会(午前11時〜)  
②研修会(午後1時30分〜)

・「認知症の方が地域で暮らしていくために」  
認知症の基礎知識、介護・生活上のアドバイス、介護している方へのアドバイス、最新治療など

・講師 那須高原病院(精神科常勤医) 大野 篤志先生

### 定員

30人

### 参加費

昼食代(実費)

●**申込方法**  
2月15日(水)から3月9日(金)までに、左記まで申し込み。定員になり次第締め切り。

### 問い合わせ

高齢いきがい課基幹型支援センター係  
TEL (23) 8757

## 保健センターの教室・相談

### もぐもぐごっくん教室

#### ■問い合わせ

こども課母子健康係 TEL (23) 8634

5か月〜離乳食完了期を対象とした、離乳食の進め方・調理法を学ぶ教室です。事前に電話予約が必要です。

日時	場所	内容	持ち物
3月28日(水) 10:00~11:30	大田原保健センター	講話・実習 (デモンストラーション)	母子健康手帳 (親子健康手帳)

### おたっしゃクラブ

#### ■問い合わせ

高齢いきがい課介護予防係 TEL (23) 8917

体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう。

日時	場所	内容
3月26日(月) 9:30~11:30	大田原保健センター	与一いきいき体操



## 国民年金からのお知らせ

国民年金のよくある質問にお答えします

### 国民年金

Q. 60歳前に厚生年金の受給資格を満たして退職したのですが、国民年金の保険料を納めなければいけませんか？

A. 国の年金制度では20歳から60歳までの40年間国民年金に加入して、保険料を納めなければならぬことになっています。

厚生年金保険料や共済組合などの被用者年金制度は、基礎年金である国民年金の上乗せの制度として位置づけられ、被用者年金制度の加入者は、同時に国民年金の加入者となっています。被用者年金制度の加入者の保険料は、厚生年金保険の保険料に含まれています。

質問のように、60歳前に会社などを退職した場合には、たとえ老齢厚生年金の受給資格期間を満たしていても、60歳までは国民年金に加入しなければなりません。被保険者の種別変更の手続きが必要です。

老齢基礎年金や老齢厚生年金などの老齢(退職)給付を受けるためには、国民年金や厚生年金保険などの被用者年金制度の加入期間をあわせて最低25年の加入期間が必要です。

60歳までに保険料を納めた国民年金の加入期間は、厚生年金保険などの被用者年金制度の加入期間と一緒に老齢基礎年金の年金額計

算に算入されます。そして、その上乗せ給付として老齢厚生年金があわせて支給されることになります。

老齢基礎年金の年金額は、40年間(480カ月)保険料を納めれば、年額78万8900円(平成23年度)の満額の年金となります。また、老齢厚生年金は、加入期間と勤めていたときの報酬に応じて計算された年金額が支給されます。

なお、60歳前に会社などを退職したあと、国民年金の保険料を納めていないと、病気やけがなどで障害になったときや本人が亡くなったときなどに支給される障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなります。

過去に会社などに勤務したことがあって、厚生年金保険や共済組合などの加入期間が合算して25年に満たない方は、その際に納めた保険料を無駄にしないためにも、国民年金の保険料を納めておくべきでしょう。

国民年金の種別変更の手続きはお住まいの市区町村の国民年金の窓口で、また厚生年金保険の年金額などに関する相談については、最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

### 問い合わせ

大田原年金事務所

TEL (22) 6311

市国保年金課国民年金係

TEL (23) 8928

