

本庁・各支所でできる国民年金のお手続き

● 国民年金保険料の免除・学生納付特例・納付猶予の申請

被保険者・世帯主・配偶者の所得により免除・猶予される場合があります。

※学生納付特例を申請される方は、有効期限がわかる学生証の写しまたは在学証明書が必要です。

※失業したことにより保険料の免除を申請する場合は、雇用保険受給資格者証または離職票が必要です。

● 年金手帳・年金証書の再交付

年金手帳・証書を紛失したときは申請が必要です。(印鑑必要)

● 年金受給者が亡くなったときの手続き

年金の未支給請求ができます。

※受給していた年金によっては手続きできない場合があります。

上記以外にも、国民年金の各種手続きができますので、本庁・支所へご相談ください。

ご不明な点があれば下記までお願いします。国民年金以外のご相談は別府年金事務所へお願いします。



問合せ

市民健康課国保年金係 ☎ 0978-72-5166

別府年金事務所 ☎ 0977-22-5111 (※音声ダイヤルにつながったあとダイヤル2を押してください。)

市民健康課

国民健康保険「限度額適用認定証」のご利用が便利です



入院などで医療費が高額になると予測される時は、「限度額適用認定証」を申請しましょう。この証を提示すると、1か月の医療機関ごとの窓口負担が自己負担限度額までとなります。保険適用外の差額ベッド代や食事代などは別途負担となります。

(70歳以上75歳未満で、住民税課税世帯の方は「高齢受給者証」がありますので「限度額適用認定証」は必要ありません。)

申請の方法

申請する人	世帯主(ご家族の方も申請できます)
持参するもの	国民健康保険証、印鑑
本人確認するもの	世帯主・対象者の個人番号カードまたは個人番号通知カード、申請する方の身分証明書(写真つき)
申請する場所	市民健康課国保年金係、または各支所地域市民健康課



▲限度額適用認定証

使ってみませんかジェネリック医薬品
(まずはお医者さんまたは薬剤師にご相談を)

さ吉くんが
元気!

健康チャレンジ

保健のページ



12月9日(金) までに記録ハガキの提出を!!

提出先

- ①地域の保健推進委員さんへ提出
- ②近くの市役所の窓口へ提出
 - ・国見総合支所地域市民健康課
 - ・国東保健センター
 - ・武蔵保健福祉センター
 - ・安岐総合支所地域市民健康課
- ③ポストへ投函



ゴール

取組期間
終了しました!!

上位入賞者には
表彰と
ステキな賞品、

91ポイント以上
の方には記念品を
プレゼント!



問合せ・申込先: 国東保健センター (☎0978-73-2450)

国保発 さいしょに野菜!きちんと野菜!! 健康応援レシピ

「食」を通してあなたの健康を応援したい!
季節の食材を使って、簡単・手軽にできる体に
やさしいレシピを毎月お届けします。



今月の旬「小松菜」



シンプルだけどクセになるおいしさ!
小松菜のまぜごはん

◆材料(4~5人)

- 温かいごはん… 2合
- 小松菜…………… 160g(2株) ④
- 炒り白ごま… 大さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3

◆作り方

- ① 小松菜はたっぷりの熱湯で10~20秒茹でて水にとり、水けをしっかりと絞る。根元を切り落としたり、みじん切りにし、Aとよく混ぜ合わせる。
- ② ボウルに温かいごはん①を入れ、さっくり混ぜ合わせる。

(1人分: エネルギー 292kcal / 食塩相当量 0.4g)



吉を呼ぶ!
さ吉くんの
健康ワンポイント

飲み会やパーティーが増えるこの季節は、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまうもの。また、野菜不足にもなりがちだよ。夜にごちそうを食べる日は、その日の昼食や翌日の夕食を野菜中心の軽めのものにするなど、2~3日単位で調整しよう!

問合せ 市民健康課国保年金係 ☎ 0978-72-5166