

## 国民年金保険料の免除期間・

### 納付猶予期間がある人へ

国民年金保険料の追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除や納付猶予、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て、老齢基礎年金の金額が少なくなります。

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（追納する）ことができます。

#### 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。（例えば、3/4免除されていた分を追納する場合は、免除を受けていた期間に残りの1/4の保険料を納めている必要があります）

②老齢基礎年金を受給されている人は、追納できません。

③追納は免除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となります。

④追納するためには、申込が必要で、「国民年金保険料追納申込書」に必要事項を記載し、近くの年金事務所へ提出ください。（郵送による提出も可能です）



## 3月は自殺対策強化月間です

自死<sup>\*</sup>は社会問題や人間関係などが複雑に絡み引き起こされると考えられます。

自死をはかるうとする人は、「本当はもつと生きていたい」「死にたくない」という思いが根底にあったとしても、問題を1人で抱え込み、「死ぬしかない」と思いつめてしまいます。その背景には、うつ病、統合失調症、アルコール依存症、薬物依存症などの精神疾患の問題があります。

長い人生において、死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは誰にでもあります。問題が深刻化する前に、早めに関心を持ち、助けを求めることが自死にいたらないための第一歩です。

また、自死をはかる人は「死ぬこと」以外の解決策を見出せない特殊な心理状態になっている人もいます。そこから自らの力で抜け出すことは困難です。周囲の人が身近な人としてできることは、家族や友達、同僚など身近な人の異変を見逃さないようにすることです。「どうしての？」と声をかけてください。相手の気持ちを尊重しながら、話に耳を傾けましょう。

大切な命を支える

#### 4つの行動

- ①気づく ②傾聴する
  - ③つなぐ ④見守る
- ※1 鳥取県では、法律名等一部の用語を除き、「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いています。



問合せ先 役場税務住民課 電話 75-4118  
 日本年金機構鳥取年金事務所 電話 0857-27-8311

問合せ先 智頭町福祉事務所 電話 75-4102  
 鳥取市保健所 健康支援課 電話 0857-22-5616