



在宅で安心して暮らし続けるために あなたの希望を伝えよう！

●問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770

もしものときのために 人生会議をしよう

「人生会議」とは

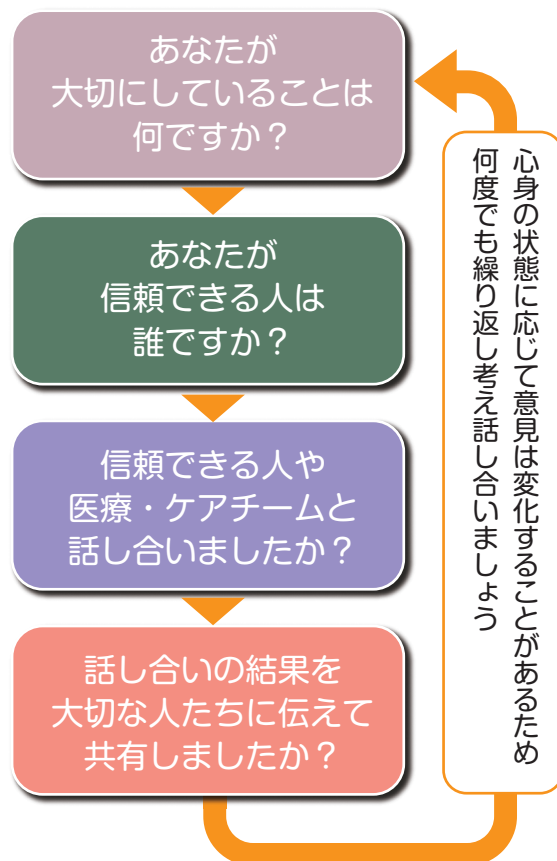
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になるとおよそ70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲と信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



話し合いの進め方（例）



●わたしの思い出つづり(エンディングノート)

町版エンディングノート「わたしの思い出つづり Ver.3」があります。

生きている限りいつ何が起ころうとも不思議ではありません。おすすめのタイミングとしては、「思い立った今」まず書いてみてはいかがでしょうか。町地域包括支援センターで配布も行っています。

また、興味はあるけどなかなか書き出せない、書き方がよく分からない、文字を書くのが難しいなどあれば町地域包括支援センターでお手伝いします。

詳しくは
こちら↓



●「くまもとメディカルネットワーク」に参加しよう！

くまもとメディカルネットワーク（KMN）とは、病院、歯医者、薬局、介護施設などの利用施設で、参加者（患者さん）の診療・調剤・介護などに必要な情報を共有し、医療・介護サービスに生かすためのネットワークです。住み慣れた地域で安心して生活するためにもご参加ください。参加登録は、町や地域包括支援センターでも行っています。

「くまもとメディカルネットワーク」に関する詳しい情報は県医師会のホームページでご確認ください。

県医師会
ホームページ↓



国民年金

いい みらい

11月30日は「年金の日」です



受け取る年金額を増やしませんか？

■追納制度・付加保険料

●問い合わせ 熊本西年金事務所 ☎096(353)0142
役場住民課 住民係 ☎096(293)3112

追納制度とは

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生特例を受けた期間がある場合、10年以内であれば免除期間の保険料をさかのぼって納めることができます。老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

付加保険料とは

毎月の国民年金保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金と合わせて付加年金を受け取れます。付加年金額（年額）は、「付加保険料納付月数×200円」で計算します。
※付加年金額を納めるには申し込みが必要です。役場住民課で受け付けています。

「ねんきんネット」で年金記録をチェック

●問い合わせ 熊本西年金事務所 ☎096(353)0142

「ねんきんネット」を利用するといつでも自分の年金記録を確認でき、将来の年金受給見込額の試算をすることができます。未来の生活設計について考えてみませんか。
マイナンバーカードがあれば、マイナポータルでも確認することができます。

●対象者

国民年金、厚生年金などの加入者と受給者
※確認には基礎年金番号が必要です。共済組合加入期間は見ることができません。

●確認できること

- ・公的年金制度の加入状況
- ・国民年金保険料の納付状況
- ・年金見込額の試算 など

ねんきんネット
はこちら▶



■国民年金基金

年金額の
シミュレーションは
こちら▶



●問い合わせ 全国国民年金基金熊本支部 ☎050(3665)0317

国民年金基金とは

自営業やフリーランスで働く人など（第1号被保険者）が将来受け取る老齢基礎年金に上乗せをする公的な年金制度です。加入は任意です。

●対象者

- ・20歳から60歳までの国民年金第1号被保険者の人
- ・60歳から65歳未満の人や海外居住している人で国民年金に任意加入している人
- ※国民年金の保険料の免除や納付猶予を受けている人、農業者年金に加入している人は加入できません。
- ※60歳以降引き続き加入する場合は手続きが必要です。
- ※国民年金基金に加入すると、国民年金の付加保険料を納めている人はその部分を納付する必要がなくなります。

年金生活者支援給付金制度

●問い合わせ 給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル) ☎0570(05)4092

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の人に年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。
※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

●対象者

厚生労働省のホーム
ページはこちら▶



【老齢基礎年金を受給している人】

次の要件を全て満たしている必要があります。

- ・65歳以上
- ・世帯員全員の市町村民税が非課税
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人】

次の要件を満たしている必要があります。

- ・前年の所得額が約472万円以下

一日年金出張所を開設

年金に関するご相談・ご質問などお気軽にお尋ねください。

場 所	日 時	そ の 他
ゆめタウン光の森本館2階	11月28日(木) 午前10時～午後3時	●問い合わせ 熊本東年金事務所 ☎096(367)2503(音声案内1番→2番)
ゆめタウンはません本館2階	11月27日(水) 午前10時～午後3時	
鶴屋百貨店地下2階 パーキング連絡通路	11月21日(木) 午前10時30分～午後3時	●問い合わせ 熊本西年金事務所 ☎096(353)0142(音声案内1番→2番)

※ご相談の予約は受け付けていません。記載している日時に会場へお越しください。
※個人の記録に関する相談は、年金手帳などの基礎年金番号が分かるもの、免許証が必要です。