

保険料の納付に 便利な「口座振替」と割引のある「前納」

国民年金の保険料を納付期限までに納めていないと「老齢基礎年金の受給額が低くなる」「年金そのものを受けられなくなる」などの恐れがあります。納め忘れのないように「口座振替」や「前納」をご利用ください。

■便利で確実な「口座振替」

口座振替にすれば、指定の口座から毎月自動的に保険料が引き落とされます（原則として、納付対象月の翌月末日）。一度手続きをすると、毎月金融機関などに出向く必要もなく、納め忘れもありません。

■割引のある「前納」と「早割」

保険料をまとめて前納（半年分、1年分、2年分など）すると、割引になり大変お得です。口座振替で前納すると、さらに有利な割引になります。また、月々の保険料を「口座振替の早割」で1カ月早めに納付すると、年間600円の割引になります。

<参考>平成26年度割引比較表

	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
	割引額	割引額	割引額	割引額
翌月末振替	-	-	-	-
当月末振替(早割)	50円	300円	600円	1,200円
6カ月前納	現金納付	-	740円	1,480円
	口座振替	-	1,040円	2,080円
1年前納	現金納付	-	-	3,250円
	口座振替	-	-	3,840円
2年前納	口座振替	-	-	14,800円

※平成27年度の保険料額は、2月下旬に告示される予定です。

■平成27年度の前納(口座振替)の申し込みは、2月未まで!

前納(口座振替)の申し込みには期限があります。希望する場合は、期限までに役場住民課窓口もしくは熊本西年金事務所手続きをしてください(手続きには金融機関への届出印が必要です)。

前納期間	申込期限
平成27年度(1年分)	2月27日(金)
平成27年度・平成28年度(2年分)	2月27日(金)
平成27年度(前期:4~9月分)	2月27日(金)
平成27年度(後期:10~翌年3月分)	8月31日(月)

■問い合わせ 役場住民課 住民係 ☎096(293)3112
熊本西年金事務所 ☎096(355)3261

特定テーマに関する労働相談を実施します

県しごと相談・支援センターでは、2月の第1・第3水曜日に、特定テーマで労働相談を行います。相談は無料です。テーマ以外の労働相談も受け付けます。

- 期日・内容
4日:「未払い賃金(未払い残業代)について」、18日:「解雇、退職勧奨・退職、雇い止めについて」
- 相談時間 午後1時~午後4時 ●相談員 社会保険労務士
- 場所 熊本県しごと相談・支援センター(熊本市中央区水道町8-6朝日生命熊本ビル1階)
- 問い合わせ 労働相談コーナー ☎096(352)3613



(8020推進財団ホームページより)

「噛む」ことの効用
女王卑弥呼の生きた時代の人々が1食あたり噛む回数は、現代人の平均620回と比べると、6倍以上だったといわれています。忙しい現代人は急いで食事をすませ、噛まなくなっている傾向にあります。
よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。

噛む効用について、学校食事研究会が分かりやすい標語を作っていますので、ご紹介いたします。
「噛む」ことは全身運動
噛むために必要な筋肉は顎だけではありません。首筋、胸、背中にある12種類の筋肉を使って下顎を動かしているのです。よく噛むと、それらの全ての筋肉が運動します!
足を床につけ、上半身をまっすぐにし、姿勢良く食べてみませんか?

献血への協力をお願いします

役場正面玄関で献血を実施します。血液が不足していますので、皆さんのご協力をお願いします。

また、熊本県赤十字血液センターでは10代・20代の人を対象とした「はじめよう献血キャンペーン」を実施しています。献血に協力した対象年齢の人には、お菓子の詰め合わせをお渡しします。役場での移動献血車による献血も対象となりますので、この機会に献血にご協力ください。

- 日時 2月20日(金)
午前9時30分~午前11時15分
午後0時30分~午後4時
- 場所 役場正面玄関 駐車場

■400mL 献血の基準

年齢	男性17歳~69歳
	女性18歳~69歳
体重	男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上
血色素量	男性13.0g/dl以上
	女性12.5g/dl以上
年間総献血量	男性1,200mL以内
	女性800mL以内