

老齢基礎年金の請求について

老齢基礎年金は、国民年金の加入者であった方の老後の保障として、原則65歳から給付されます。

▼**老齢基礎年金の受給要件**
 保険料納付済期間（厚生年金保険や共済組合の加入期間を含む）と保険料免除期間などを合算した資格期間が10年以上ある場合に受給できます。

また、60歳までに受給資格期間を満たしていない場合は、65歳までの方なら任意加入できます。

▼**令和7年度の年金額**
 20歳から60歳になるまでの保険料を満額納めた場合
 83万1700円（月額6万9308円）
 ※保険料を納めた月数で年金額が変わるため、保険料を納めていない期間があると、将来受け取る年金額が少なくなります。

▼**請求手続き**
 ①**65歳の誕生日の約3カ月前に、日本年金機構または共済組合などから年金の請求手続きのご案内および年金請求書が事前送付されます。**
 ・受給開始は原則65歳から
 ・ご希望の方は、年金を受け取る年齢に応じた「繰上げ受給」や「繰下げ受給」ができます。

・繰上げ受給
 60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて受給できます。ただし、年金額が減額されます。

・繰下げ受給
 66歳以降に繰り下げて受給できます。なお、年金額が増額されます。

②**年金事務所の予約について**
 年金事務所への来訪相談や年金請求に関する手続きは、予約が必要です。「予約受付専用電話」にて予約ください。

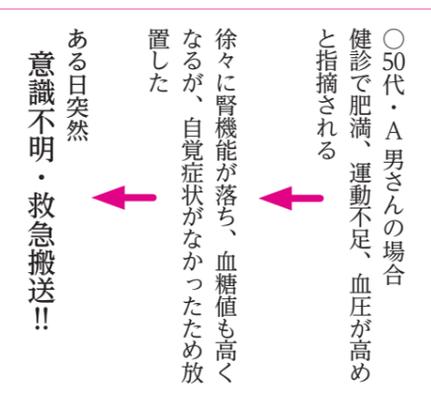
▼**問い合わせ**
 ・土浦年金事務所 お客様相談室
 （土浦市小松1・3・33ハトリビル1・2階）
 ☎029・825・1170 / 自動音声に従って【1】のあとに【2】を押しください。
 ・予約受付専用電話
 ☎0570・05・4890
 ・ねんきんダイヤル
 ☎0570・05・1165
 ・保険年金課 医療年金係
 ☎68・2211（内線177）
 年金加入期間が国民年金【第1号被保険者】のみの方

特定健診・後期高齢者健診を受けられた方へ

特定健診・後期高齢者健診結果を放置するか活かすかで、その後の人生が大きく変わるかもしれません!!
 健診結果を活かして生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善をしませんか？

▼**「放置派」の未来には、こんな恐ろしいことが・・・**

特定健診・後期高齢者健診結果を放置するか活かすかで、その後の人生が大きく変わるかもしれません!!
 健診結果を活かして生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善をしませんか？



高血圧は動脈硬化が促進され、その弊害は全身におよびます。このように、手遅れになる前にあなたも「活かす派」に!



▼**健診を受けた皆さまへ**
 健診結果のお知らせが届いたら、必ず開封してください。健診結果は、生活習慣病の予防や重症化を防ぐ、今後の健康づくりのための貴重な情報です。

特に生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善が必要な方には、「個別相談会のお知らせ」を同封しています。お知らせをご確認の上、忘れずにご予約ください。

▼**個別相談会は参加費無料です!**
 専門家のサポートを受けながら、皆さまのご要望などを伺い、無理のない範囲でできる改善プランと一緒に考えます。献立メニューをはじめ、アイデア満載の各種パンフレットやクリアファイルなどをプレゼントします。

皆さまの健康づくりをお手伝いいたしますので健康で快適な生活を送りましょう。健康寿命を伸ばせるかどうかはあなた次第です。

▼**問い合わせ**
 ・保険年金課 後期医療係
 ☎68・2211（内線178）

利根町初心者向けスマートフォン教室

デジタル機器やデジタルサービスの利用に不安を感じていませんか？
 総務省が推進する「デジタル活用支援推進事業」を活用して、無料のスマホ講習会を開催します。ふるってご参加ください。経験豊富な講師が丁寧に教えます!

▼**対象者**
 町内在住の方

▼**費用**
 無料

▼**会場**
 利根町役場 5階A会議室
 各棟8名

▼**申込方法**
 電話または下記二次元コードより
 ※先着順（定員になり次第締め切り）
 9月1日(月)～10月31日(金)

▼**申込期間**
 午前8時30分～午後5時15分
 土曜・日曜日、祝日を除く。

時間	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)
10:00～13:10	Aコース	Cコース	Bコース
14:00～17:10	Bコース	Dコース	Aコース

時間	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)
10:00～13:10	Dコース	Aコース	Cコース
14:00～17:10	Cコース	Bコース	Dコース

時間	11月18日(火)	11月19日(水)
10:00～13:10	Dコース	Bコース
14:00～17:10	Cコース	Aコース

▶**申し込み先・問い合わせ**
 政策企画課 情報政策係 ☎68-2211（内線335）



- ▼**Aコース**
 ・マイナンバー※の利用方法
 ・アプリのインストール方法（アプリで病気やけがの緊急度判定をしてみよう）
 ・スマートフォンでの安全な使い方
- ▼**Bコース**
 ・スマートフォンで確定申告（e・Tax）をしよう
 ・インターネットの利用方法（ハザードマップポータルサイトを試してみよう）
 ・スマートフォンで年金の情報を確認しよう（ねんきんネット）
- ▼**Cコース**
 ・マイナンバー※の利用方法
 ・インターネットの利用方法（ハザードマップポータルサイトを試してみよう）
 ・通話相手の声を文字にする電話アプリを使ってみよう
- ▼**Dコース**
 ・スマートフォンで確定申告（e・Tax）をしよう
 ・アプリのインストール方法（アプリで病気やけがの緊急度判定をしてみよう）
 ・生成AIを使ってみよう

※マイナンバー：マイナンバーカードを利用して、オンラインで行政サービスを受けたり、自分の情報を確認できる政府運営のウェブサイト

知って得する農業者年金 安心で豊かな老後を

老後への備えは十分ですか？
 年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。農業経営の引退後も十分な収入を確保して安心した老後を送るためには、国民年金に上乗せした年金の受給が必要不可欠です。

▼**農業者年金の加入資格者**
 国民年金の第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）で年間60日以上農業に従事する20歳以上60歳未満の方
 ※年間60日以上農業に従事する60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます。

▼**メリット**
 ・途中脱退も再加入も可能です
 ・なお、支払いが厳しく一時停止などをした場合は、脱退一時金としてではなく、将来、年金として支給されます。
 ・少子高齢時代に強い積立方式、確定拠出型です
 保険料を支払っている方の数や年金を受給している方の数の影響を受けない、安定した制度です。

・通常加入の保険料は自由に選択でき、加入後いつでも変更できます
 ・月額2万円（35歳未満で一定の要件を満たす方は1万円）から6万7000円までの間で、千円単位で自由を選択できます。
 ・ずっと一定の収入が確保できる終身年金です

80歳前に亡くなられた場合には、死亡一時金としてご遺族が受け取れます。
 ・税制面の優遇措置があるため、所得税・住民税などの節税になります
 ・保険料全額が社会保険料控除の対象となり、将来受け取る年金も公的年金等控除の対象となります
 ・認定農業者など意欲ある担い手には保険料の国庫補助があります
 ・農業の担い手育成・支援のため、一定の要件を満たす方は、保険料の国庫補助が受けられます。



全国農業新聞は、全国農業会議所が発行する週刊の農業総合専門紙です。
 全国の農業委員会組織の活動、地方の農政・農業問題、経営に役立つ最新情報など、地域の身近な話題をカラーの紙面で見やすくまとめてあります。

旬の食材を使用した簡単レシピや、プレゼントのコーナー、農政マンガやコラムなど、楽しめる記事も掲載されています。

【発行日】毎週金曜日
 【購読料】月700円
 ▼**申し込み・問い合わせ**
 利根町農業委員会事務局
 ☎68・2211（内線436）