

国民年金保険料の 育児免除制度

令和8年10月から、国民年金第1号被保険者（自営業者・農業者・アルバイト・無職など）の内、育児中の方の保険料が免除される制度が始まります。

お子さま（実子・養子）を育てている方（父母・養父母）は、申請すること、月額17920円（令和8年度）の保険料が免除されます。

対象期間は、お子さまが1歳になる誕生日の前月までです。

将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

スマートフォンで24時間電子申請できます。また、役場の窓口や郵送でも手続きできます。

※基本的に書類を添える必要はありませんが、届書（紙）による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届」「マイナンバーカード」の写しなどが必要です。

【制度や手続きの詳細】



日本年金機構
特設ページ



マイナポータル
(電子申請)

▼問い合わせ

保険年金課 医療年金係
☎68・2211（内線177）

随時申し込み受付中「はつらつトレーニング」11月募集

▼対象者 65歳以上で利根町に住所を有し、運動制限がなく、介護保険の認定を受けていない方

※今回初めて参加する方を優先します。

▼定員 10名

▼実施場所 とねふれあいプラザトレーニングルーム

▼申し込み

9月25日(金)まで
午前8時45分～午後5時

利根町保健福祉センター窓口または電話にて申し込み

※申し込み人数が定員を超える場合は抽選とします。利用決定した方には電話連絡します。

▼内容

トレーニング講師の指導のもと、トレーニングマシンを使い、少人数のグループごとに、加齢により衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。

▼利用日時

火曜・金曜日午前中の予約時間内
(1回55分程度)

▼利用回数 週1回程度(毎回予約制)

▼利用期間 開始から6か月間

▼利用料 6カ月 2000円

▼利用開始までの流れ

当選の連絡→保健福祉センターにて面接→利用決定→申請書などを提出→「スタートアップ講座」を受講→トレーニング開始

9月9日は「救急の日」

「救急の日」の9月9日を含む1週間は、「救急医療週間」です。

▼救急医療の利用に関するお願い

・緊急でない場合は、通常の診療時間内に受診してください。

・救急車は緊急性が高い場合に利用してください。（緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、救急車は利用しないでください）

・緊急・重症のときは、迷わず救急車を呼んでください。

▼茨城県救急電話相談

救急車を呼ぶか迷ったときや、すぐに医療機関を受診するべきか分からず不安なときに、経験豊富な看護師がアドバイスします。また、受診可能な医療機関の案内も行います。

・おとな救急電話相談（15歳以上）

#7119

・子ども救急電話相談（15歳未満）

#8000

・右記に繋がらない場合（ダイヤル回線の固定電話やIP電話など）

050・5445・2856

※24時間365日対応

※相談料無料（ただし、通話料は利用者負担）

プッシュ回線の固定電話、
携帯電話等からは

おとな救急電話相談
(15歳以上) **#7119**

子ども救急電話相談
(15歳未満) **#8000**

※緊急時以外は、ダイヤル回線から7119・8000はつながりません。
※050の電話番号は、携帯電話からはつながりません。
※050-5445-2856 におかけください。

ダイヤル回線の固定電話、
IP電話等からは

自動ガイダンスに繋がらない場合、「フリーダイヤル（話中）」や
「お客様のおかけになった電話番号は現在使われていないか、
お客様の電話番号からおかけください。」などとなった場合は

050-5445-2856

※一部、加入の電話会社により7119、8000につながることがあります

自分らしく暮らすために、 介護予防を始めましょう

今年6月に実施した「介護予防のための生活機能基本チェック票」にご回答いただいた方には、8月下旬頃に「判定結果のお知らせ」をお送りしました。

「判定結果のお知らせ」の裏面には、今の身体の状態に合った教室が掲載されています。年齢を重ねても自分らしい生活続けることができるように、まずは一度チャレンジしてみませんか。「億劫かも…」と感じた今が始めどきです！

▶問い合わせ

利根町地域包括支援センター
☎68-2211（内線129）

令和8年度 介護予防のためのチェック票
判定結果のお知らせ

(お問合せ先)
利根町地域包括支援センター(内線129) 電話: 代表0297-68-2211(内線)129
平日 8:30~17:15

下記の基本チェックリストからあなたに必要な介護予防がわかります。

項目	回答	ポイント	判定結果
1. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	10	10以上チェックがついた方 →生活機能の向上に取り組みましょう。
2. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	5	
3. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	2	10以上チェックがついた方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 →生活機能の改善に取り組みましょう。
4. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	3	
5. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	2	10以上チェックがついた方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 →同じにも取り組むべきです。
6. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	3	
7. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	5	10以上チェックがついた方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 →同じにも取り組むべきです。
8. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	3	
9. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	5	10以上チェックがついた方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方 →同じにも取り組むべきです。
10. 日常生活(食事・入浴・着脱・移動・排泄・洗濯・掃除・買い物・金銭・交通)に支障をきたしているか	はい/いいえ	3	

あなたの判定結果は

10以上チェックがついた方
→生活機能の向上に取り組みましょう。

5以上チェックがついた方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
→生活機能の改善に取り組みましょう。

2以上チェックがついた方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
→同じにも取り組むべきです。

3以上チェックがついた方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
→同じにも取り組むべきです。

5以上チェックがついた方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
かつ(18-20)の6M(身体機能)が18.5未満の方
→同じにも取り組むべきです。