

## 国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。

過去10年以内に納め忘れがある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。お早めに申込みください。

## 後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限（平成26年3月31日）までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所にご連絡ください。

### 【ご注意】

○平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため平成26年4月以降は納付できません。

## 後納制度の申込み・納付書の再発行のお問合せは

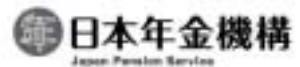
◆国民年金保険料専用ダイヤル（ナビダイヤル） ☎0570-011-050

◆050から始まる電話でおかけになる場合は ☎03-6731-2015

《受付時間》 月曜日 午前8:30 ~ 午後7:00

火～金曜日 午前8:30 ~ 午後5:15

第2土曜日 午前9:30 ~ 午後4:00



※お問合せの際は基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。

### 3月は自殺予防対策強化月間です

## ～うつ病はどんな病気?～

うつ病は、「気の持ちよう」とか「心の弱い人だけがかかる病気」と誤って認識されていることが多いですが、決して特別な病気ではなく、誰でもかかり得るものです。

うつ病は自然に治るものではありません。早期発見・早期治療が回復への近道です。

### 自分で気づく変化

#### 【心の症状】

- ・憂うつ、不安、イライラする
- ・希望が持てない
- ・マイナス思考
- ・気力がわかない
- ・何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・自分は価値がないと感じる

#### 【体の症状】

- ・眠れない、食欲がない
- ・だるい、体が重い
- ・頭痛、腹痛、腰痛
- ・息苦しい
- ・夕方より朝のほうが気分や体調が悪い

### うつ病のサイン



### 周りの人が気づく変化

- ・口数が少なくなる
- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ・体のだるさを訴える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- ・好きなことに興味を示さなくなる
- ・食欲がなくなる
- ・アルコール量が増える
- ・化粧や身だしなみに気をつけなくなる

◎自分や周囲の人の心や体に現れたうつ病のサインに気付いたら、保健師にご相談ください。 藤里町役場保健師 ☎79-2113