

## 国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産された方へ 産前産後期間の国民年金保険料が免除されます！



### ◆免除期間

- ・ 出産予定日または、出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- ・ 多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された方を含みます）。

### ◆届出時期（※届出しないと免除になりません）

- ・ 出産予定日の6か月前から届出可能です。
- ・ 平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。

### ◆手続きに必要なもの

- ①基礎年金番号が確認できる書類または個人番号（マイナンバー）が確認できる書類（年金手帳、マイナンバーカードなど）
- ②母子健康手帳など  
出産後は市役所で確認できるため不要。ただし、別世帯の子の場合のみ、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要。
- ③本人確認書類（運転免許証など）。



●申請・問合せ うきは市役所 市民生活課 国保・年金係 ☎75-4973

## 「ひとりで悩まないで、まずお電話を！！」



新型コロナウイルス感染症の影響もあって、今後の生活について不安を感じ、生きづらさを感じている方も多いのではないのでしょうか。どうかひとりで悩みを抱えずに、まずはご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。もし、身近な人に相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないときは、ぜひ相談窓口へご相談ください。

### こころの自己チェックをしてみませんか？

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥不眠が続き、生活に支障がある
- ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある

次のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ医や相談窓口に相談してください。

- \*①～⑤のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- \*⑥に該当する場合
- \*⑦に該当する場合

### ◆こころの健康相談（要予約）

北筑後保健福祉環境事務所

☎0946-22-3965 平日8:30～17:15 ※毎週（火）13:00～15:00 専門医の相談

### ◆ふくおか自殺予防ホットライン

☎092-592-0783 24時間365日対応 ※フリーダイヤル 0120-020-767  
（月～金/16:00～翌9:00、土日祝/24時間）



◆いのちの電話インターネット相談 <https://www.inochinodenwa.org/soudan.php>