

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

国民年金第1号被保険者で、平成31年2月1日以降に出産した人は、産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。

産前産後期間の保険料を前納している場合は、全額還付(返金)されます。

※産前産後免除期間中も付加保険料(月額400円)は納付可能です。

申 出産予定日の6カ月前～出産後に、マイナンバーカードでの電子申請か、住所地の役所の国民年金担当窓口へ
※現在、保険料免除制度を利用中の人も手続きが必要です。

免除期間



単児

出産予定月または出産月の前月から、4カ月分の国民年金保険料が免除されます。



多児

出産予定月または出産月の3カ月前から、6カ月分の国民年金保険料が免除されます。

必要書類



出産前

母子健康手帳など

※郵送で届け出をする場合は、
出産予定日が確認できるページの
コピーを添付



出産後

原則、不要

※別世帯の子の場合、出生証明書などの
出産日および、親子関係を明らかに
する書類が必要

問 備後府中年金事務所(☎41-7421)、
府中市医療介護保険課(☎44-9145)、上下支所市民生活係(☎62-2114)



元気な活動をご紹介

めざせ！元氣なふちゅう

申問 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)

ひろしま GENKI 体操でフレイル予防

認知症予防、健康寿命を伸ばすために、生協ひろしまと広島大学で共同研究をした体操プログラムです。「骨トレ」「筋トレ」「脳トレ」+「心トレ(参加者同士のコミュニケーション)」の4つで構成された、

府中市と生協ひろしまが共同で行う教室です。

時 11月5日～令和8年1月21日

毎週水曜日13時30分～15時

所 府中市生涯学習センター

対 40歳以上

- ▶ 医師から運動を止められていない人
- ▶ 要介護・要支援認定を受けていない人

内 骨活性・筋力・脳トレーニング、ダンスステップなど

定 40人 ※初めての人を優先します。

料 1回300円 **期** 10月15日(水)

申 窓口で生活アンケート(基本チェックリスト)に記入

