



令和4年度の国民年金保険料

問合せ

青梅年金事務所 ☎ 0428-30-3410
市民課高齢医療・年金係 ④140

令和4年度の国民年金保険料は、前年度から20円引き下げとなり、4月から月額1万6590円となります。

納付書は4月上旬に日本年金機構から送付されます。

納付忘れがあると、将来受け取る年金が少なくなるだけでなく、年金を受けられなくなる場合があります。納付書を確認し、金融機関、郵便局またはコンビニエンスストアで期限内に納めてください。

便利で割引制度もある口座振替を利用する場合は、口座振替を希望する金融機関または郵便局で手続きをしてください。クレジットカード納付については、青梅年金事務所に問い合わせてください。

▼国民年金保険料の免除 納付猶予申請

国民年金には、所得が一定額以下の方の保険料を免除または猶予する制度があります。また、失業した方は、特例として保険料が免除される場合があります。

ります（学生は、学生納付特例制度を利用してください）。

申請できる期間

過去期間 申請月から2年1か月前まで
※すでに保険料が納付済みの月は除く
将来期間 直近の6月分まで

申請方法

市役所または年金事務所の窓口で申請してください。
持ち物 年金手帳、基礎年金番号通知書
※離職した方は雇用保険被保険者離職票などが必要となる場合があります。事前に問い合わせてください。

▼学生納付特例制度

国民年金の学生納付特例制度とは、大学・専修学校などに在学中の方で、本人の前年所得が一定基準以下で保険料を納めることが困難なとき、申請して承認されると、在学中の保険料を猶予する制度です。

申請できる期間

20歳以上の学生である期間のうち、次の期間に申請できます。

新メニューが加わって、ますます充実！ フレイル予防体操教室

どなたでもできる体操・トレーニングです。繰り返し参加できます。

対象 市内在住の65歳以上の方

申込み・問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ④198

☎ s304200@city.hamura.tokyo.jp

※オンラインでの参加が初めての方や不安のある方は、下記の「おうちでできるオンラインフレイル予防体操」への参加をお勧めします。

■フレイル予防教室内容・申込方法など

教室名	内 容	開催日・時間	会 場	申込方法
筋トレマシン教室	4台の筋トレマシンで、腕や背中、足の筋肉を強化	第2水曜日 【1部】午前9時30分～10時30分 【2部】午前10時30分～11時30分	コミュニティセンター地下機能回復訓練室	各月1日から前日までに電話、メール、窓口で
ベーシック体操教室	ストレッチ体操やスロー筋トレ、口腔機能向上体操など	第3火曜日 午前9時30分～11時30分	コミュニティセンター1階老人集会所	不要 定員20人 (先着順)
オンライン体操教室	スマホやパソコンで参加する、自宅でできる椅子を使った体操	第4金曜日 午前10時～11時30分（午前9時30分から入室可）	— (Zoom)	【①②のどちらかで】 ①市公式サイト内のリンク先から ②電話、メール、窓口で



▲ベーシック体操教室



▲筋トレマシン教室



▲オンライン体操教室

■オンラインフレイル予防体操日程

回数	日 程	会 場	端末貸与会場	形 式
1	6月2日(木)	ゆとろぎ講座室1	—	集 合
2	9日(木)	—	—	集 合
3	16日(木)	参加者自宅	講座室1	オンライン
4	23日(木)	参加者自宅	講座室1	オンライン
5	29日(木)	参加者自宅	講座室1	オンライン
6	7月7日(木)	参加者自宅	講座室1	オンライン
7	14日(木)	講座室1	—	集 合
8	21日(木)	講座室1	—	集 合

※時間はいずれも午前10時～11時30分です。
※参加費は無料ですが、通信料等は参加者負担です。
※メールを送受信できるマイク・カメラ付き端末（パソコン、タブレット、スマートフォンなど）を持っていない場合は、相談してください。
※集合形式の日は、筆記用具、スマートフォンなどの端末、飲み物を持参の上、動きやすい服装でお越しください。
※集合形式の日はオンラインでは参加できません。
定 員 10人（申込順）

☎ s304200@city.hamura.tokyo.jp

※メールで申し込む場合は、件名に「おうちでできるオンライン体操申込」と記載してください。



▲オンラインフレイル予防

サポートばっちり！おうちでできる オンラインフレイル予防体操

パソコンやオンライン初心者も、講師が対面で機器の使い方をサポートするので安心です！

対象 次の要件にすべて当てはまる市内在住の65歳以上の方

●一人で安全に運動ができる ●メールを送受信できるマイク・カメラ付き端末（パソコン、タブレット、スマートフォンなど）を持っている

●教室時に自分の姿や背景となる自宅内が映っても良い

申込み・問合せ 4月4日(月)～5月27日(金)に、電話、メールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ④198へ

国保・後期高齢 傷病手当金 支給適用期間を延長

国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者が、新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができず、給与等の支払いが受けられない期間について傷病手当金を支給しています。

支給適用期間

労務に服することができない期間を「令和2年1月1日～令和4年3月31日」から「令和2年1月1日～令和4年6月30日」に延長

申請方法

支給要件や申請方法など詳しくは、事前に電話で問い合わせてください。

問合せ 国民健康保険：市民課保険係 ④127／後期高齢者医療：市民課高齢医療・年金係 ④138

