

お済みですか？

国民年金 の手続き



国民年金被保険者の手続きの例

こんなとき	必要な手続き	追加で必要なもの
20歳以上60歳未満の人が 退職 ★	住民登録がある市区町村で第1号被保険者への変更	退職日が分かる書類（健康保険資格喪失証明書や離職票など）
就職 して厚生年金・共済組合に加入	勤務先で第2号被保険者への変更	勤務先に確認してください
結婚などで厚生年金や共済組合に加入している配偶者の 扶養に入る	配偶者の勤務先で第3号被保険者への変更	配偶者の勤務先に確認してください
厚生年金や共済組合に加入している配偶者の 扶養から外れる ★	住民登録がある市区町村で、第3号被保険者から第1号被保険者への変更	扶養から外れた日が分かる書類（健康保険資格喪失証明書など）
海外へ転出 （外国人を含む）	転出前の市区町村で国民年金の喪失または任意加入（日本国籍の人に限る）の手続き	お問い合わせください
海外から転入 （外国人を含む）	転入先の市区町村で国民年金に加入	パスポート、在留カードなど
年金手帳または基礎年金番号通知書を紛失	基礎年金番号通知書の再発行	なし
大学・専門学校などの学生で納付特例を利用★	学生納付特例の申請	学生証、在学証明書
保険料の免除・猶予を希望する★	免除、納付猶予の申請	離職票、雇用保険受給資格者証など

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することになっています。年度末・年度初めは、就職や退職など異動が多い時季。国民年金の被保険者の区分などが変わる人は忘れずに手続きをしましょう。 【広報ID】1003593

必要書類

- ☐ 本人確認書類 ☐ マイナンバー確認書類
- ☐ 年金手帳または基礎年金番号通知書
- ※本人以外が手続きをする場合は、手続きをする人の本人確認書類、委任状などを持参してください



年金受給者の手続きの例

こんなとき	必要な手続き	追加で必要なもの
年金を受け取る 金融機関を変更 したい★	住民登録がある市区町村または盛岡年金事務所に変更の手続き	変更先の金融機関の通帳
他市区町村から 転入・市内で転居 した	手続きが必要かどうかを、住民登録がある市区町村または盛岡年金事務所に確認してください	

★は電子申請も利用できます

手続きの例で★が付いているものは、マイナポータルを利用し、自宅などから24時間いつでも申請できます。申請にはマイナンバーカードが必要です。詳しくは、マイナポータルのホームページをご確認ください。



マイナポータル
ホームページ

問い合わせ・手続き窓口

- 医療助成年金課年金係（市役所本庁舎2階） ☎626-7529
- 都南総合支所税務福祉係
- 玉山総合事務所住民福祉課
- 盛岡年金事務所（松尾町） ☎623-6211



もりおか健康21プランシリーズ

第3次もりおか健康21プランを 策定しました

【第3次もりおか健康21プランのポイント】

- 健康に対する関心の有無に関わらず、誰もが日常の中で自然に健康になれる環境づくりを「まちづくり」として推進する
- 生涯を通じた、次世代にもつなげる健康づくりを推進する

スローガン

誰もが健康になれるまち
～健康をもっと身近に楽しく～

基本理念

誰もが健やかで心豊かに
生活できる社会

全体目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

みんなで健康づくりに
取り組みましょう！



基本的な方向

生涯を通じて健康であるための
基盤となる生活習慣づくり

生活習慣病の発症予防と
重症化予防、生活機能の維持・向上

誰もが健康になれる
まちづくり

市が重点的に 推進する取り組み

子ども・若者の
健康づくり

働く人の健康
づくり

女性の心身の
変化に合わせた健康づくり

健康になれる
食環境づくり

受動喫煙を防
ぐ環境づくり

地域・民間事
業者などによ
る健康づくり

情報通信技術
(ICT) を活用
した健康づくり

皆さんで取り組 むこと

定期的に健診
(検診) を
受ける

1日3食
バランスの
良い食事

今より少しで
も多く体を動
かす

喫煙や飲酒の
正しい知識を
学ぶ

虫歯・歯周病
予防

十分な休養・
睡眠を取る

人とのつなが
りを持つ

具体的な取り組み
は、5月15日号か
ら毎月お知らせし
ます。ぜひご覧だ
さい。