

厚生年金被保険者の扶養配偶者が海外に転出、帰国した場合は手続きが必要

令和2年4月1日に、国民年金第3号被保険者(厚生年金被保険者の扶養配偶者の要件として、原則として日本国内に住所があることが追加されました。海外に転出する方は、国民年金第3号被保険者の資格を喪失します。

ただし、留学生や海外赴任に同行する家族など、届出により例外として国民年金第3号被保険者として国民年金第3号被保険者と認定される場合があります。

海外に転出する場合は、国民年金第3号被保険者の勤務先を通じて年金事務所へ手続きをしてください。

手続き場所・問い合わせ
 青梅年金事務所 ☎30-3410、市保険年金課 国民年金係

海外に転出する方、海外から転入した方へ国民年金の加入手続き等をお忘れなく!

●海外に転出する方へ
 国民年金第1号被保険者が海外に転出すると、加入義務がなくなり国民年金被保険者の資格が喪失され、保険料を納める必要がなくなります。ただし、将来、国民年金の基礎年金を満額支給に近づけたい日本国籍の方は、海外転出中でも保険料を納めることができ、任意加入の手続きをしてください。

●海外から転入した方へ
 厚生年金被保険者以外は、国民年金被保険者の加入手続きが必要です。転入後に加入手続きをください。また、海外転出中に任意加入していた方も、切り替え手続きが必要です。

※外国の年金制度加入中に一時帰国した方は、社会保障協定(二重加入を防ぐ調整)により、日本の年金制度に加入する必要がない場合がありますので、外国の年金制度に加入中であることをお申し出ください。社会保障協定の詳細については、青梅年金事務所にお問い合わせください。

青梅市民防災ハンドブックを読む

令和2年3月に全戸配布した「青梅市民防災ハンドブック」には、日頃からの備えや各種災害時の行動等について、詳しく掲載しています。この機会にぜひ読み返してください。お持ちでない方は市民センターや防災課(市役所5階)へお問い合わせください。

なお、市ホームページ(記事ID…1355)でも閲覧できます。



青梅市の災害への備えの対策

市では災害に備え次のような対策をしています。

- ①物資備蓄 ②避難場所・避難所の整備 ③給水体制 ④医療救護体制
- ⑤訓練の実施 ⑥土砂災害・水害対策 ⑦災害時応援協定の拡充
- ⑧防災知識の普及啓発

※令和3年度総合防災訓練は11月28日(日)に青梅地区で実施を予定していますが、新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、変更、縮小、中止する場合があります。詳細は市ホームページや広報おうめ等でお知らせします。

表1

所在地	番地	医療機関名	電話番号	
勝沼	3-71	片桐歯科医院	23-8456	
西分町	2-85	山崎歯科医院	24-2516	
本町	130-19	あゆみ歯科	24-7178	
滝ノ上町	1235	武藤歯科医院	22-2825	
千ヶ瀬町	3-403-3	やまだ歯科医院	22-0139	
長淵	1-9	中丸歯科クリニック	21-5500	
	1-57-1	三田歯科医院	21-3941	
	4-376-1	下奥多摩歯科医院	23-8818	
梅郷	4-702-3	梅郷歯科クリニック	77-0648	
柚木町	1-265-1	ひろせ歯科クリニック	77-0666	
成木	8-410	北小曾木歯科診療所	74-4744	
小曾木	4-2244	小曾木歯科	74-6480	
藤橋	2-560-44	百瀬歯科医院	31-5006	
	3-1-12	プラム歯科	33-4182	
	3-9-7	荻野歯科三ツ原診療所	31-6480	
新町	3-31-3	武藤歯科クリニック	31-8848	
	3-67-5	かがみ歯科医院	32-1789	
	3-70-9	小沢歯科医院	32-0082	
師岡町	5-32-7	浜口ファミリー歯科医院	32-7177	
	4-5-33	嶋崎歯科医院	24-7177	
	1-2-5	東青梅歯科医院	21-6480	
東青梅	1-4-3	志村歯科医院	22-3711	
	1-9-8	山中歯科医院	22-2875	
	2-20-26	池田歯科医院	24-2322	
	3-9-14	はたの歯科医院	22-0118	
	5-9-24	長谷川歯科医院	24-8014	
	5-16-24	高橋スマイル歯科	24-8455	
	5-20-10	三井歯科医院	24-7471	
	野上町	2-21-3	佐藤歯科医院	22-3954
	4-1-4	関口歯科医院	24-7304	
	河辺町	4-21-2	上田歯科医院	24-4182
5-5-12		高野歯科クリニック	21-4970	
5-7-4		河辺南口デンタルクリニック	20-8333	
7-1-14		菊池歯科医院	31-1319	
7-4-55		橋本歯科医院	32-7370	
9-9-2		本間歯科医院	22-3243	
10-5-15		北島歯科医院	24-1081	
10-8-8		近藤歯科医院	78-3219	
10-12-37		山下歯科医院	22-0203	

成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査

口の健康を損なうと、心疾患、認知症のリスクが高まる等全身の健康に影響を及ぼします。

実施期間 9月1日(水)

11月30日(火)

実施医療機関 表1参照

対象・持ち物 表2参照

内容 問診、口腔内検査

費用 500円

※受診日に実施医療機関

で支払い

※生活保護を受給している方等は免除あり

その他 各医療機関へ電話予約し、受診してください。結果は受診し

た医療機関でお知らせします。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

表2

	成人歯科検診	後期高齢者歯科健康診査
対象	令和4年4月1日時点で20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の市内在住者	受診日当日に後期高齢者医療被保険者または75歳以上の生活保護受給者等の市内在住者
持ち物	加入している医療制度の被保険者証	後期高齢者医療制度被保険者証
	生活保護受給者は、受給者証明書	

※実施期間内であっても、新型コロナウイルス感染症の流行状況により、予告なく受診できない場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。※せきエチケットやこまめな手洗い、マスクの着用等、感染予防に気を配って受診してください。※発熱やせきなど体調不良の方は、受診を控えてください。

海外に転出する方、海外から転入した方へ国民年金の加入手続き等をお忘れなく!

●海外に転出する方へ
 国民年金第1号被保険者が海外に転出すると、加入義務がなくなり国民年金被保険者の資格が喪失され、保険料を納める必要がなくなります。ただし、将来、国民年金の基礎年金を満額支給に近づけたい日本国籍の方は、海外転出中でも保険料を納めることができ、任意加入の手続きをしてください。

●海外から転入した方へ
 厚生年金被保険者以外は、国民年金被保険者の加入手続きが必要です。転入後に加入手続きをください。また、海外転出中に任意加入していた方も、切り替え手続きが必要です。

※外国の年金制度加入中に一時帰国した方は、社会保障協定(二重加入を防ぐ調整)により、日本の年金制度に加入する必要がない場合がありますので、外国の年金制度に加入中であることをお申し出ください。社会保障協定の詳細については、青梅年金事務所にお問い合わせください。

90分の運動教室

自宅でもできる筋トレなどの運動を紹介し、お気軽にご参加ください。

日時 9月15日(水) 午前9時40分~11時40分

会場 新町市民センター

対象 9月15日現在64歳以下の市民

内容 筋力トレーニング、ストレッチ、健康情報等

講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏

申し込み 16日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

脂質異常症予防講座 ~コレステロールについて考えてみましょう~

健康診断等で血液検査を受けるとコレステロールの値が分かり、脂質異常症の目安となります。この機会と一緒に学んで、自分や家族の生活に役立てていきましょう。

日時 9月23日(祝) 午後1時30分~3時30分

会場 市役所2階204会議室

対象 市内在住者

内容 脂質異常症について、食生活予防について

講師 管理栄養士 高水秀美氏、市保健師

定員 先着30人程度(予約制)

費用無料 持ち物 筆記用具

申し込み 16日から電話 ☎23-2191で健康センターへ