



こんなときには、 こんな手続きを



Q
疑問

私は今年、会社を退職する予定です。まだ60歳になっていないので国民年金に加入するように言われたのですが、必ず加入しなければならないのでしょうか。

A
答え

日本に住んでいる20歳以上60歳未満で、厚生年金保険に加入していない人は国民年金に加入しなければなりません。老後の生活保障や障害を負ったときのためにも必ず加入手続きをしてください。

種別	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
対象者	自営業、学生など	厚生年金や共済組合に加入している会社員や公務員	第2号被保険者に扶養されている配偶者
保険料の納め方	納付書や口座振替などにより個人で納めます 保険料は月額16,590円です (※)	給与から職場の年金制度の保険料を納めます。国民年金保険料を個別で納める必要はありません	配偶者の勤務先に届け出ている場合は、自分で保険料を納める必要はありません
加入手続き	お住まいの市区町村役場または年金事務所に届け出ます	勤務先が年金事務所に届け出ます	配偶者の勤務先が年金事務所に届け出ます

(※) 保険料を納めることが困難な場合、保険料が免除または猶予される制度がありますのでご相談ください。

国民年金の加入の種別が変更になったときには忘れずに届け出ましょう。
20歳以上60歳未満で次の表のような場合は変更を届け出てください。

◆第1号被保険者（自営業・学生など）

こんなとき	変更後の種別	届け出先
会社員・公務員になった	第2号	勤務先
会社員・公務員と結婚し扶養されるようになった	第3号	配偶者の勤務先

- 役場での届出に必要なもの
 - ・ 基礎年金番号通知書（年金手帳）またはマイナンバーカード（通知カードの場合は、本人確認書類が必要です）
 - ・ 離職票（免除を申請する場合）

◆第2号被保険者（会社員・公務員など）

こんなとき	変更後の種別	届け出先
退職した（60歳未満）	第1号	役場・年金事務所
会社員・公務員と結婚し扶養されるようになった	第3号	配偶者の勤務先

◆第3号被保険者（会社員・公務員に扶養されている配偶者）

こんなとき	変更後の種別	届け出先
扶養からはずれた	第1号	役場・年金事務所
配偶者が退職した（60歳未満）	第1号	役場・年金事務所
配偶者が65歳になった	第1号	役場・年金事務所
会社員・公務員になった	第2号	勤務先

Health

ADVICE

森中臨床検査科副科長の

調子はいかが？

くらて病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



くらて病院 ☎ (42) 1231



最近主人のいびきがひどく、ときどき呼吸が止まっているようで心配です。何か大きな病気が隠れている可能性はありませんか？ (42歳・女性)

いびきの種類

いびきは疲労、風邪、鼻づまりなどの一時的な原因の場合と、就寝中に呼吸が止まってしまいう無呼吸が原因の場合が考えられます。一時的な原因の場合は長く続くことはありませんが、そうでない場合は「睡眠時無呼吸」を疑います。

睡眠時無呼吸症候群

主に睡眠中に空気の通り道が狭くなることよって無呼吸状態(10秒以上呼吸が止まること)と大きいいびきを繰り返す病状のことです。睡眠が浅くなりがちになり、日中の眠気や起床時の頭痛などを引き起こします。また、症状が長期間にわたると日中の倦怠感や集中力、注意力

症状

が散漫となり、居眠りなどによって思わぬ事故などに繋がったりすることが大きな問題になっています。

次の①から④の症状に該当はありませんか。

- ①家族からいびきを指摘される
 - ②睡眠中に息苦しくなって目覚める
 - ③日中に眠気を感じる
 - ④起床時の頭痛や体のだるさ
- ①から④の主な原因は肥満ですが、高血圧の人の多くが合併しているとの報告もあります。また、睡眠中に体内の酸素量が不足しがちになることで全身のさまざまな部位に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中など命に

検査と診断

関わる合併症がおこる危険性が通常より3倍から4倍も高くなることが分かっています。

自宅で実施可能な簡易的な検査と入院が必要な精密検査があります。簡易検査は、携帯用の医療機器を用いていびきの状態や空気の流れを感じするセンサーを鼻の下に、血液中の酸素濃度を測る機器を指に装着した状態で睡眠中の呼吸状態や上気道の狭窄の有無を評価する検査です。一方、精密検査では医療機関に入院した上で、脳波や心電図、眼球や胸の動き、口と鼻の空気の流れ、血液中の酸素濃度を測るセンサーを装着した状態で睡眠中の姿勢やいびきの音などを調べます。治療が必要と

なった場合は、睡眠中にマスクから強制的に空気を送り込んで狭くなった気道を広げる「経鼻的持続陽圧呼吸療法」が行われます。



多くの場合、簡単に疲れだど判断してしまいがちです。一度主治医にご相談の上、簡易検査を受けられることをお勧めいたします。

【アドバイザー】



森中 恵美・もりなかえみ・平成18年3月産業医科大学産業保健学部卒業。平成31年1月より地方独立行政法人 くらて病院検査科に勤務(臨床検査科副科長)。