



20歳のあなたに
2026

20歳という人生の節目を迎えた皆様、
おめでとうございます。

私達は、投票を呼びかける活動をしています。
皆さん、選挙に参加しましょう！

広島市明るい選挙ユースボランティア

そうだ、
選挙に行こう



啓発イベントや

街頭での呼びかけも



(写真は成人祭(二十歳を祝うつどい)や選挙時の活動の様子)

※広島市明るい選挙ユースボランティアの詳細については、P.23をご覧ください。

これからは大人として責任ある行動をとらなければならない場面も増えることでしょう。そんな **イザ**、という時に役に立つ情報などを集めて本にしました。必要な時にこれを開いて活用してください。

【注】 この本は、広島市の制度を中心に、広島市に住んでいる（住民票のある）方を想定して作成しています。他の市町村にお住まいの方は、それぞれの自治体にお問い合わせください。

目 次

	選挙に行こう！	2
	選挙のお知らせが届いたら	3
	投票日に投票所へ行けないときは？	4
	投票Q & A	5
	政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止	6
	住民票・戸籍などのこと	7
	マイナンバーについて	8
	証明書が必要なときは	9
	旅券（パスポート）が必要なときは	10
	若者・学生の職業相談など	10
	市税のこと	12
	個人の市民税・県民税・森林環境税（住民税等）や所得税は、どのくらいの収入から課されますか？	13
	国民年金のこと	14
	国民健康保険のこと	18
	消費生活に関する相談	20
	未来の私と、これからのカラダ	21
	広島市明るい選挙ユースボランティア募集	23

選挙の
時は…

選挙に行こう!

公職選挙法が2015年(平成27年)6月に改正され、選挙権年齢が、「18歳以上」に引き下げられました。

今年、二十歳を祝うつどいに参加されているみなさんは、すでに選挙権を得ているということになりますが、あらためて選挙の意義について考えてみましょう。

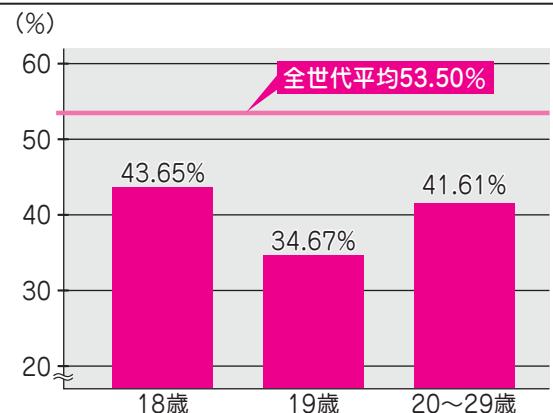
みなさんが選挙(投票)によって選ぶ、政治家の人たちによって、国家や社会のルールづくりや、お金(税金)の集め方や使い方が決定されます。

すなわち、選挙とは、みなさんが政治に参加する手段の一つであり、国民や地域の住民から選ばれた代表者が議会で法律や予算を決定する制度をとっている我が国において、最も重要な手段なのです。

政治が、世代や職業など様々な背景を持ち、多様な意見を持つ人々の意思を反映して行われるためには、みんなの知恵を集めていくことが求められます。

誰かに任せることではなく、積極的に選挙を通じて、社会の課題について調べ、考え、自分なりに判断し、政治に参加していきましょう。

若い世代の投票率



令和7年7月20日執行参議院議員通常選挙
(選挙区 国内選挙人のみ)

令和7年7月20日執行の参議院議員通常選挙では、18歳から29歳までの若い世代の約6割が投票を棄権しています。

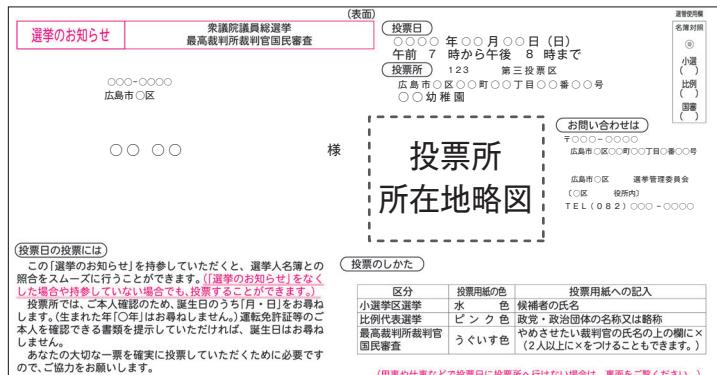
政治に若い世代の意見を反映させるためには、投票に参加することが大切です。

選挙のお知らせが届いたら

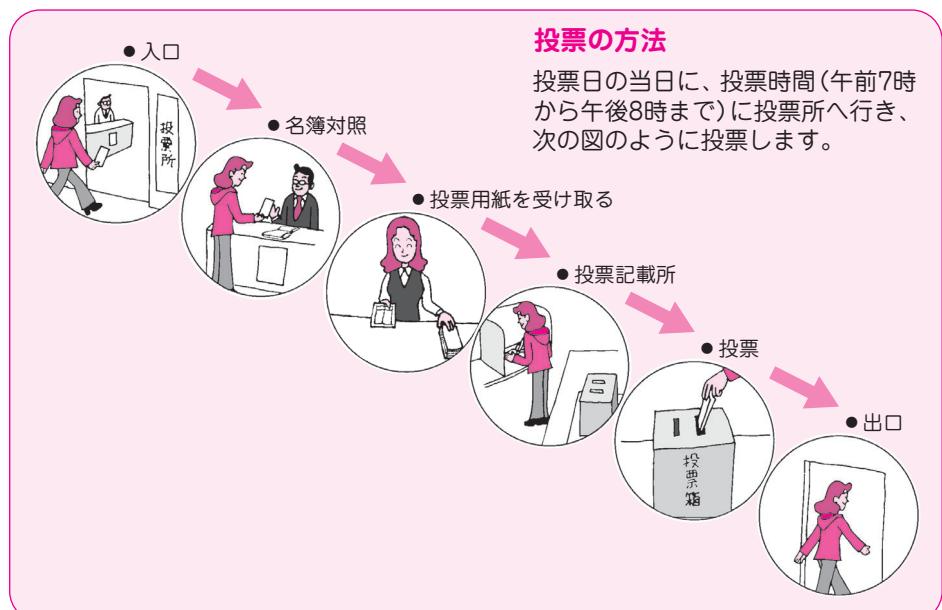
〈選挙のお知らせ〉

投票日が近づいてきたら、選挙人の皆様に選挙のお知らせが世帯ごとに封書で届きます。このお知らせには投票の日時や投票所の場所が印刷されています。

投票のときには、このお知らせを投票所へ持ってきてください。スムーズに受付を行うことができます。



お知らせをなくしてしまった場合でも投票はできます。



投票日に投票所へ行けないときは？

「期日前投票」又は「不在者投票」を利用しましょう。

期日前投票制度

期日前投票とは、選挙期日（投票日）前であっても、選挙期日（投票日）と同様の投票を行うことができる（投票用紙を直接投票箱に入れることができる）仕組みです。

Q 期日前投票はどのようなときに利用できるの？

A 仕事や投票区域外でのレジヤーや買い物など選挙期日（投票日）に予定があるときに利用できます。

Q 期日前投票はいつできるの？

A 公示（告示）日の翌日から選挙期日（投票日）の前日まで、時間は午前8時30分から午後8時まで。

土曜日、日曜日、祝・休日もできます。（場所により、期間・時間が異なる場合があります。）

Q 期日前投票はどこでできるの？

A 選挙人名簿に登録されている選挙管理委員会（区役所内）や出張所（南区似島を除く）などです。

Q 必要なものは？

A 選挙のお知らせを持ってきてください。（お知らせ裏面の「期日前投票宣誓書」欄に記入してください。）

なお、お知らせをなくした場合や、忘れてきたときでも投票できます。



不在者投票制度

旅行や出張などで選挙期日（投票日）に投票することができない場合は、選挙人名簿に登録されている選挙管理委員会へ投票用紙などを請求し、旅行先や出張先などの市区町村の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。

また、都道府県の選挙管理委員会の指定する病院、老人ホームなどに入院・入所している場合は、その病院長等の管理のもとで不在者投票をすることができます。

なお、不在者投票の投票期間は、公示（告示）日の翌日から選挙期日（投票日）の前日までです。

郵便等による不在者投票

身体に障害のある方で、一定の要件に該当する方は、郵便等で投票用紙などを請求し、自宅で郵便等により投票することができます。

この場合、事前に区選挙管理委員会での手続きが必要となります。

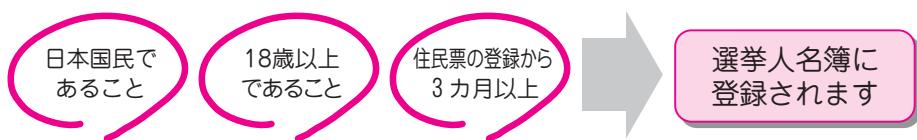
市・区選挙管理委員会（各区の選挙管理委員会は各区役所にあります。）

直通電話	西区	532-0925
広島市	504-2513	安佐南区
中区	504-2544	安佐北区
東区	568-7703	安芸区
南区	250-8934	佐伯区

投票Q&A

Q 18歳になれば誰でも投票できるのですか？

A 投票するためには「選挙権」があり、「選挙人名簿」に登録されていることが必要です。



Q からだの不自由な方の投票は？

A 身体の障害などにより候補者名などを書けない方は、投票したい候補者の氏名などを補助者に書いてもらって投票する代理投票が利用できます。また視覚に障害のある方は点字による投票も可能です。もちろんいすれの場合も投票の秘密は守られます。

● 更に詳しくお知りになりたい方はホームページをご覧ください。
広島市ホームページ (<https://www.city.hiroshima.lg.jp>) > 市政 > 選挙 又は



政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止

公職選挙法では、政治家（候補者、立候補しようとする人、現職者）や後援会が選挙区内の人たちに寄附することは、どのような名義であっても禁止されています。また、選挙区内の人たちに対する寄附を政治家に求めることも禁止されています。

禁止されている主なものは次のとおりです。



- ◆お歳暮やお中元
- ◆忘年会・新年会などへのご祝儀
- ◆地域の行事への差し入れ
- ◆開店祝いの花輪やお祝い
- ◆出産・入学等に対する祝金や祝品
- ◆お祭りへの寄附や差し入れ
- ◆結婚祝、香典

(政治家本人が結婚披露宴、葬式等に自ら出席してその場で行う場合は罰則が適用されない場合があります。)

- ◆葬式の花輪・供花

また、政治家は、選挙区内の人たちに、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状などの時候のあいさつ状を出すことも禁止されています。

みんなで 「三ない運動」 を推進して、明るい選挙を実現しましょう。

政治家は有権者に寄附を **贈らない**

有権者は政治家に寄附を **求めない**

政治家から有権者への寄附は **受け取らない**

こんな
時は…

住民票・戸籍などのこと

区分	住民係	戸籍係
中区役所市民課	504-2551	504-2552
東区役所市民課	568-7708	568-7709
〃 温品出張所	289-2000	
南区役所市民課	250-8938	250-8939
〃 似島出張所	259-2511	
西区役所市民課	532-0930	532-0931
安佐南区役所市民課	831-4928	831-4922
〃 佐東出張所	877-1311	
〃 祇園出張所	874-3311	
〃 沼田出張所	848-1111	

区分	住民係	戸籍係
安佐北区役所市民課	819-3907	
〃 白木出張所	828-1211	
〃 高陽出張所	842-1121	
〃 安佐出張所	835-1111	
安芸区役所市民課	821-4908	
〃 中野出張所	893-2121	
〃 阿戸出張所	856-0211	
〃 矢野出張所	888-1112	
佐伯区役所市民課	943-9709	943-9710
〃 湯来出張所	0829-83-0111	

住所等変更の届出は

どんな届を	届ける人は	持ってくるものは	どこへ
転入届 (広島市外から引っ越した日から14日以内)	本人 または 世帯主	<ul style="list-style-type: none"> ●転出証明書(特例の適用を受けている場合を除く) ●国民年金手帳(加入者のみ) ●被爆者健康手帳(所持者のみ) ●介護保険受給資格証明書(前住所地で交付を受けた場合) ●本人であることを確認できるもの ●マイナンバーカード(所持者のみ) ●在留カード(所持者のみ) ●特別永住者証明書(所持者のみ) 	住所地の区役所市民課または出張所
転出届 (広島市外へ引っ越すときは前もって) ※マイナポータルからでも届出可(マイナンバーカード所持者のみ)		<ul style="list-style-type: none"> ●資格確認書(所持者のみ) ●介護保険被保険者証(所持者のみ) ●本人であることを確認できるもの ●マイナンバーカード(所持者のみ) ●在留カード(所持者のみ) ●特別永住者証明書(所持者のみ) 	
世帯変更届 (世帯変更があった日から14日以内)		<ul style="list-style-type: none"> ●資格確認書(所持者のみ) ●本人であることを確認できるもの 	
転居届 (区内で引っ越した日から14日以内)		<ul style="list-style-type: none"> ●資格確認書(所持者のみ) ●被爆者健康手帳(所持者のみ) ●本人であることを確認できるもの ●マイナンバーカード(所持者のみ) ●在留カード(所持者のみ) ●特別永住者証明書(所持者のみ) 	
区間異動届 (広島市内の他の区へ引っ越した日から14日以内)			新住所地の区役所市民課または出張所

戸籍の届出は

どんな届を	届ける人は	必要なものは	どこへ
出生届 (生まれた日を含め14日以内)	父母	<input checked="" type="checkbox"/> 届書(出生証明書) 1通 <input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳	父母の本籍地・届出人の所在地・出生地のいずれかの市区町村
婚姻届 (届出の日から効力が生じる)	夫・妻 (証人2名の署名が必要)	<input checked="" type="checkbox"/> 届書 1通 <input checked="" type="checkbox"/> 本人であることを確認できるもの	夫か妻の本籍地か所在地のいずれかの市区町村
死亡届 (死亡の事実を知った日から7日以内)	親族・同居者など	<input checked="" type="checkbox"/> 届書(死亡診断書) 1通	死亡地・本籍地・届出人の所在地のいずれかの市区町村

戸籍の届出は、上記の表のほか養子縁組届、転籍届、離婚届などがあります。
火葬許可申請書と同時に提出する死亡届は、できるだけ日中に手続きをしてください。
火葬許可証の夜間交付は行いません。

印鑑登録は

広島市に住民登録をしている15歳以上の方が、登録できます。

印鑑の登録をされる人は、登録を受けようとする印鑑を持って、住民票のある区役所市民課・出張所へ申請してください。(印鑑の規格等がありますので御注意ください)

なお、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど）や保証書（広島市で既に印鑑登録をしている人により登録申請者が本人に相違ないことを保証した書面）をお持ちいただいた方は、即日登録できます。

上記のものがない方、または代理人による申請のときは、本人宛に照会書を郵送しますので、届きしだい必要事項を記入し本人確認書類とともに窓口にお持ちください。

マイナンバーについて

マイナンバー(個人番号)カード

マイナンバー等が記載されたICチップ付きのカードです。

マイナンバーカードは、オンラインで申請できます。



証明書の取得も
窓口より100円お得!!
最寄りのコンビニで!

詳しくは右の二次元コードを参照してください。

また、マイナンバーカードの受取、電子証明書の更新について、

予約制により平日夜間及び休日に区役所などで手続ができますのでぜひご利用ください。

マイナンバーカードには次のようなメリットがあります！

メリット	<ul style="list-style-type: none"> ●本人確認の際の公的な身分証明書になります。 ●コンビニで住民票の写しや印鑑登録証明証などの証明書が取得できます。 ●医療機関・薬局で健康保険証として利用します。 ●運転免許証として利用できます。 ●e-Taxなどの電子申請が行えます。 ●勤務先やアルバイト先でマイナンバーの提示が必要な手続の際に、マイナンバーの確認と本人確認が一枚でできます。 ●マイナポータルにログインすることで、行政機関等が保有する自己情報の確認などのサービスが利用できます。
有効期間	18歳以上の方は、発行の日から10回目の誕生日まで ただし、電子証明書は、発行の日から5回目の誕生日まで



こんな
時は…

証明書が必要なときは

住民票の写しや戸籍証明、印鑑登録などの証明書を取得するには

どんな届を	持てくるものは	どこへ
住民票の写し★◆ 住民票記載事項証明書 戸籍の附票の写し▲★◆ 戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)★◆ 戸籍個人事項証明書(戸籍抄本)▲★◆ 除籍全部事項証明書(除籍謄本) 除籍個人事項証明書(除籍抄本)▲ 身分証明書▲	●代理の時は委任の旨を証する書面 ●本人であることが確認できるもの	各区役所市民課、出張所、市役所サービス・コーナーまたは連絡所(ただし、除籍謄(抄)本については、市役所サービス・コーナー、連絡所を除く。)
印鑑登録証明書★	●印鑑登録証	各区役所市民課、出張所、市役所サービスコーナーまたは連絡所

※▲印のあるものは、本籍地の市区町村へ請求してください。

※★印のあるものは、マイナンバーカードを使ってコンビニで取得できます。

※◆印のあるものは、マイナンバーカードを使ってオンラインで申請し、郵送交付を受けられます。詳しくは広島市ホームページをご覧ください。

[https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/koseki/1021123/1025550/
1003319.html](https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/koseki/1021123/1025550/1003319.html)



証明書のコンビニ交付サービス

区役所窓口などに行かなくても近くのコンビニで土曜日・日曜日・祝休日や夜間でも住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得でき、とても便利です。各区役所・出張所などの窓口よりも、手数料が100円引き下げでお得です（利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)の入力が必要）。



証明書	手数料(1件あたり)	利用時間	備考
住民票の写し	200円		広島市内に住民登録がある方
印鑑登録証明書	200円	毎日6:30~23:00	印鑑登録されている方
市民税・県民税・森林環境税課税台帳記載事項証明書(一般用)【所得証明書】	250円		最新年度分のみ
戸籍証明書 (全部事項証明書、個人事項証明書)	350円	平日9:00~17:00 (8月6日を除く)	広島市内に本籍地がある方
戸籍の附票の写し	200円		

※12月29日～1月3日及びメンテナンス日は利用できません。

詳しくは、企画総務局区政課(TEL 082-504-2112)にお問い合わせください。

※コンビニ交付機の操作方法については、広島市ホームページをご覧ください。

[https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/koseki/1021123/1025549/
1036570.html](https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/koseki/1021123/1025549/1036570.html)



旅券(パスポート)が必要なときは

広島市旅券センター ☎ 221-8911

広島市旅券センターでは、旅券(パスポート)の申請受付・交付を行っています。旅券の申請・受取り時に必要な収入印紙の販売も行っており、証明写真機も設置しています。

1 場 所

広島市中区基町9-32 広島市水道局基町庁舎1階北西角

※広島市旅券センターには専用の駐車場がありませんので、公共交通機関または近くの駐車場をご利用ください（障害等のある方は、旅券センターの職員又は警備員にお申し出いただければ駐車が可能です。）。

2 開設日・時間

旅券の申請受付	月～金曜日	9時～17時
旅券の交付	月～日曜日	※申請受付は16時30分までに窓口へ

※祝・振替休日、12月29日～1月3日は除きます。

旅券の申請手続がオンライン化されました!

令和7年3月から「切替申請」に加え、「新規申請」の電子申請が可能になりました。

申請時の旅券センターへの来所が不要となり、マイナポータルを通じて、電子申請が可能です（交付時の来所は必要です。）。



若者・学生の職業相談などは

1 しごとの相談カフェiroha（若者、女性、就職氷河期世代の方を対象）

求人・企業情報の提供、職業相談、職業紹介、応募書類の添削、面接対策などを行っています。

所 在 地：中区大手町1丁目地下街312号 紙屋町シャレオ西通り 西7・西8出入口よりすぐ

電 話：082-546-3160

利 用 時 間：月～金 10:00～18:00（祝休日、8月13日～15日、年末年始を除く）

2 ひろしましごと館（①、②は学校卒業予定者、学校卒業後概ね3年以内の方、③は概ね40歳未満の方を対象） 【①広島新卒応援ハローワーク、②ハローワーク広島学卒部門、③若年者就業相談コーナー】

求人・企業情報の提供、職業相談、職業紹介、就職応援セミナー、面接会の開催などを行っています。

所 在 地：中区基町12-8 宝ビル6・7階

電 話：①広島新卒応援ハローワーク（082-224-1120）

②ハローワーク広島学卒部門（082-225-0380）

③若年者就業相談コーナー（082-224-0121）

利 用 時 間：①、②月～金 9:30～18:00

③ 月～金 11:15～18:00、第1・第3土 12:00～18:00

（祝休日、年末年始を除く）

3 ハローワーク広島（広島公共職業安定所）（全年齢の方を対象）

求職、求人、雇用保険、職業訓練など雇用に関する様々な相談を行っています。

所 在 地：中区上八丁堀8-2 広島清水ビル 1～4階

電 話：082-223-8609

利 用 時 間：月～金 8:30～17:15（祝休日、年末年始を除く）

※その他に、①ハローワーク広島東（東区光が丘13-7 082-264-8609）②ハローワーク可部（安佐北区可部南3-3-36 082-815-8609）③ハローワーク廿日市（廿日市市串戸4-9-32 0829-32-8609）があります。

4 広島わかものハローワーク（35歳未満の方を対象）

職業相談、職業紹介、担当者制の個別就職支援を行っています。

所 在 地：中区本通6-11 明治安田生命広島本通ビル8階

電 話：082-236-8613

利 用 時 間：月～金 10:30～19:00、第2・第4土 10:00～17:00（祝休日、年末年始を除く）

5 地域若者サポートステーション（15歳以上49歳以下の方及びその家族を対象）

若年無業者の職業的自立に向けた支援として、就労に踏み出せない若者に対する相談や各種支援を行っています。

①広島地域若者サポートステーション 若者交流館（サポステ・プラス）

所 在 地：中区基町12-8 宝ビル7階

電 話：082-511-2029

利 用 時 間：月～木 10:00～17:00、金 10:00～19:00

土（第5を除く。） 13:00～17:00（祝休日、年末年始を除く）

※オンライン相談も実施しています。



②ひろしま北部若者サポートステーション サポステ・プラス

所 在 地：安佐北区可部南5丁目13-21

電 話：082-516-6557

利 用 時 間：月～金 9:30～17:00（祝休日、年末年始を除く）

※オンライン相談も実施しています。

※原則、安佐南区・安佐北区、三次市、庄原市、安芸高田市、安芸太田町、北広島町に居住されている方が対象です。

市税のことば

個人の市民税は	1月1日現在、市内に住んでいる人及び市内に事務所・事業所、家屋敷がある人で、前年中に所得のあった人は、個人の市民税を納める義務があります。広島市では、6月、8月、10月、12月の4回に分けて個人の県民税・森林環境税とあわせて納めることになっています（普通徴収）。ただし、サラリーマンなど給与所得者の場合は、勤務先が毎月の給与（賞与は除きます。）から差し引いて納めることになっています（特別徴収）。
固定資産税・都市計画税は	1月1日現在、市内に土地、家屋、償却資産を所有している人は、固定資産税を納める義務があります。広島市では、4月、7月、9月、11月の4回に分けて納めることになっています。また、市街化区域内に土地、家屋を所有している人は、都市計画税もあわせて納めることになっています。
軽自動車税は	3輪以上の軽自動車を取得した人は、軽自動車の取得の際に、軽自動車税の環境性能割を納める義務があります。環境性能割は、当分の間、広島県に納めることになっています。
	4月1日現在、市内に主たる定置場がある原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、2輪の小型自動車を所有している人は、軽自動車税の種別割を納める義務があります。広島市では、5月に納めることになっています。
その他の市税は	法人の市民税、市たばこ税、入湯税などがあります。

※市税のほかに県税（自動車税など）、国税（所得税など）があります。

原動機付自転車等の申告は

■購入したとき、または他人から譲り受けたとき

最寄りの区役所内の市税事務所・税務室へ、取得の申告をし、標識（ナンバープレート）の交付を受けてください。

■廃棄したとき、または他人に譲渡したとき

最寄りの区役所内の市税事務所・税務室または出張所へ、廃車の申告をしてください。

■市内に他市町村から主たる定置場を移したとき

最寄りの区役所内の市税事務所・税務室へ、取得と廃車両方の申告をし、標識（ナンバープレート）の交付を受けてください。

■市内から他市町村へ主たる定置場を移したとき

最寄りの区役所内の市税事務所・税務室または出張所へ、廃車の申告をしてください（新しい定置場がある市町村役場へ、取得の申告をしてください。）。

◆取得の申告に必要なもの

- ①本人の住所を確認できるもの（運転免許証など）（注）
- ②購入したときは販売証明書、他人から譲り受けたときは譲渡証明書など
(注)一定の要件を満たしていれば、提出が不要となる場合があります。

◆廃車の申告に必要なもの

標識（ナンバープレート）

詳しくは、各区役所内の市税事務所・税務室へお問い合わせください。

市税事務所	電話番号	税務室	電話番号
中央市税事務所 (中区役所内)	504-2558	南税務室 (南区役所内)	250-8946
東部市税事務所 (東区役所内)	568-7715	安芸税務室 (安芸区役所内)	821-4913
西部市税事務所 (西区役所内)	532-0937	佐伯税務室 (佐伯区役所内)	943-9716
北部市税事務所 (安佐南区役所内)	831-4932	安佐北税務室 (安佐北区役所内)	819-3913



個人の市民税・県民税・森林環境税(住民税等)や 所得税は、どのくらいの収入から課されますか?

広島市にお住まいの方の場合、一般的には、

- ◎ 収入金額から必要経費を差し引いた所得金額が、

45万円以下のときは、所得税も住民税等も課されません。

45万円を超え、95万円以下のときは、所得税は課されませんが、住民税等は課されます。
95万円を超えるときは、所得税も住民税等も課されます。

- ◎ これを、給与収入に換算すると、給与収入の金額が、

110万円以下のときは、所得税も住民税等も課されません。

110万円を超え、160万円以下のときは、所得税は課されませんが、住民税等は課さ
れます。

160万円を超えるときは、所得税も住民税等も課されます。

なお、住民税等や所得税が課されるかどうかは、個人個人の家族構成などで異なりますので、所得金額が45万円や95万円を超える場合でも、住民税等や所得税が課されない場合があります。

詳しくは、住民税等については、各区役所内の市税事務所市民税係・税務室まで、
所得税については、住所地を管轄する税務署までお問い合わせください。

(※なお、税法等の改正があったときは、内容が変わることがあります。)



国民年金のこと



20歳がスタート! 国民年金

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人は、公的年金に加入しなければなりません。

公的年金には、国民年金、厚生年金保険がありますが、国民年金には、日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入し、共通の「基礎年金」を受け取ります。

被保険者の種別

国民年金の加入者を「被保険者」といいます。

被保険者は、職業などによって、つぎのようなグループ(種別)に分かれています。

区分	加入する人	保険料の納め方	加入などの手続は
第1号被保険者	20歳以上60歳未満の自営業者・学生・フリーター・無職の人など	個別に納付	住所地の区役所保険年金課または出張所へ
第2号被保険者	会社員や公務員で、厚生年金保険に加入している人	厚生年金保険の保険料を納付	勤務先へ
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者	納付の必要はありません (配偶者の加入する制度が負担)	配偶者の勤務先へ
任意加入被保険者	海外に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人など	個別に納付	住所地の区役所保険年金課または出張所へ

※第2号被保険者と第3号被保険者の国民年金分の保険料は、厚生年金制度から支払われます。

国民年金の保険料(令和7年度)

■第1号被保険者の保険料

定額保険料	1ヶ月	17,510円
付加保険料	1ヶ月	400円
(付加保険料は希望する人のみ)		

◆付加年金◆

定額保険料に付加保険料をプラスして納めると、老齢基礎年金に上乗せして付加年金が支給されます。

付加年金額(年額)

200円×付加保険料納付月数

■納付方法

日本年金機構から送付される納付書により、お近くのコンビニエンスストアや金融機関、郵便局で納める方法や、指定した口座から自動的に口座振替で納める方法などがあります。保険料をまとめて前払いすると割引となる「前納」や、当月の保険料を当月口座振替すると月々の保険料が割引になる「早割」といったお得な納め方もあります。

詳しくは、住所地を管轄する年金事務所へお問い合わせください。

管轄区	年金事務所名	住所	電話
中区・安佐南区・安佐北区	広島東年金事務所	〒730-8515 中区基町1-27	228-3131
西区・佐伯区	広島西年金事務所	〒733-0833 西区商工センター2-6-1 NTTコムウェア広島ビル1階	535-1505
南区・東区・安芸区	広島南年金事務所	〒734-0007 南区皆実町1-4-35	253-7710

こんなとき年金が受けられます

年金を受け取るのは、老後の話だと思っていませんか？

国民年金で受け取れるのは、老後を支える「老齢基礎年金」だけではありません。思わず事故や病気で障害が残ったときには「障害基礎年金」、一家の働き手が亡くなったときには「遺族基礎年金」を支給して、あなたの生活を支えます。

老齢基礎年金

国民年金の保険料を納めた期間（免除期間などを含む）が10年以上ある人が65歳になったときに支給されます。

年金額(令和7年度)

新規裁定者 831,700円
既裁定者 829,300円

※満額は、40年間(480月)保険料を納めた場合の金額です。
保険料を免除された期間や未納の期間がある場合は減額されます。

障害基礎年金

国民年金加入中や20歳前の病気やケガで、国民年金の障害等級の1級・2級に該当する状態になったときに支給されます。

年金額(令和7年度)

1級(新規裁定者) 1,039,625円
1級(既裁定者) 1,036,625円
2級(新規裁定者) 831,700円
2級(既裁定者) 829,300円

※子がいる場合、子の人数に応じて加算があります。
※初診日の前日において、一定の納付要件を満たしている必要があります(ただし、20歳前に初診日がある場合を除きます。)。

遺族基礎年金

国民年金の加入者や老齢基礎年金の受給資格がある人などが亡くなったときに、その人に生計を維持されていた子がいる配偶者、または子に支給されます。

年金額(令和7年度)

子が1人の配偶者 1,071,000円
子が1人の配偶者が既裁定者のとき 1,068,600円
子1人 831,700円

※子の人数に応じて加算があります。
※死亡日の前日において、一定の納付要件を満たしている必要があります。

保険料が納められないとき

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

■収入が少ない方には…… 保険料免除制度

本人、配偶者および世帯主の前年所得が一定の基準以下の場合には、申請により保険料の全部または一部が免除されます（申請免除）。

申請免除には「全額免除」と「一部納付」（ $1/4$ 納付・半額納付・ $3/4$ 納付）がありますが、一部納付の場合、減額後の保険料を納めなければ未納となります。

■学生の方には…… 学生納付特例制度

大学や短期大学、各種専門学校などに在学している学生であって、本人の前年所得が一定の基準以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

■50歳未満の方には…… 納付猶予制度

50歳未満の被保険者本人および配偶者の前年所得が一定の基準以下の場合には、同居している世帯主の所得にかかわらず、申請により保険料の納付が猶予されます。

未納のままにしておくと、将来年金が受けられなくなってしまうことがあります。

保険料を納付することが困難なときは、お早めに住所地の区役所保険年金課へご相談ください。

〈参考〉保険料免除・猶予と年金給付の関係

区分	納付	全額免除	一部納付	学生納付特例 納付猶予	未納
老齢 障害 基礎年金の受給資格期間に 遺族	○ あります	○ あります	○ あります	○ あります	✗ 入ません
老齢基礎年金の年金額に	○ 反映します	○ 1/2	○ 5/8~7/8	✗ 反映しません	✗ 反映しません



◆申請に必要なもの◆

- 1 年金手帳または基礎年金番号通知書
- 2 学生納付特例の場合は、学生証など
- 3 失業された方は、雇用保険受給資格通知など

こんなときは必ず届出を

次の場合には、住所地の区役所保険年金課または出張所へ届け出てください。

こんなとき		必要なもの
第1号被保険者 になるとき	20歳になったとき (第2号被保険者や第3号被保険者を除く) ※原則手続は不要ですが、20歳になってから 2週間程度経過しても国民年金加入のお知らせが届かないときは手続が必要です。	身分証明書、学生納付特例を申請される場合は学生証など
	会社や官公庁を退職したとき (20歳以上60歳未満)	年金手帳または基礎年金番号通知書、 退職年月日などのわかるもの、免除・猶予の申請をされる場合は雇用保険受給資格通知など
	会社や官公庁に勤める配偶者に扶養されなくなったとき (20歳以上60歳未満)	年金手帳または基礎年金番号通知書、 パスポートなど
	海外から帰国したとき (20歳以上60歳未満)	年金手帳または基礎年金番号通知書、 パスポートなど
付加年金に加入するとき、やめるとき		年金手帳または基礎年金番号通知書など
任意加入するとき、やめるとき		年金手帳または基礎年金番号通知書など

お問い合わせ

住所地の区役所保険年金課または
健康福祉局保険年金課へ



課名	住所	電話
中区保険年金課	〒730-8587 中区国泰寺町 1-4-21	504-2556
東区保険年金課	〒732-8510 東区東蟹屋町 9-38	568-7712
南区保険年金課	〒734-8522 南区皆実町 1-5-44	250-8944
西区保険年金課	〒733-8530 西区福島町 2-2-1	532-0935
安佐南区保険年金課	〒731-0193 安佐南区古市 1-33-14	831-4931
安佐北区保険年金課	〒731-0292 安佐北区可部 4-13-13	819-3910
安芸区保険年金課	〒736-8501 安芸区船越南 3-4-36	821-4910
佐伯区保険年金課	〒731-5195 佐伯区海老園 2-5-28	943-9713
健康福祉局保険年金課	〒730-8586 中区国泰寺町 1-6-34	504-2159

国民健康保険のこと

医療保険は、思わぬ病気やケガに備えてお互いが収入などに応じて保険料を出し合い、助けあう制度で、国民のだれもがいざれかの医療保険に加入するよう義務づけられています。

医療保険は、国民健康保険（国保）、後期高齢者医療制度と会社などに勤めている人とその家族が加入する健康保険に大きく分けられます。

国保の加入対象となる人は

広島市内にお住まいの人で、他の医療保険制度※に加入しておらず、生活保護の適用を受けていない人は、広島市の国保に加入しなければなりません。外国籍の人の場合は、それに加えて、医療・観光を目的とした滞在でないことや3か月以内の滞在でないこと等の条件があります。国保への加入や脱退については届出が必要です。

※他の医療保険制度とは、後期高齢者医療制度や職場の健康保険（扶養家族含む）などのことです。

保険料の納付方法は

便利で安心な口座振替のほか、区役所から送られる納付書により、金融機関やコンビニエンスストアなどで納める方法、世帯主の年金から特別徴収する方法があります。

保険料の減免

災害にあったり、失業や入院などにより生活が大変苦しくなって、保険料の納付が困難になった場合には、保険料の減免を受けられことがあります。

詳しくは、区役所保険年金課にお問い合わせください。

倒産・解雇などにより離職された人の保険料の軽減

雇用保険の被保険者で、倒産や解雇などにより非自発的に失業された人（一定の要件を満たす人）は、前年中の給与所得を100分の30として保険料を計算します。

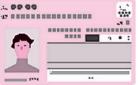
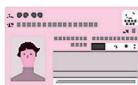
軽減を受けるには届出が必要です。詳しくは区役所保険年金課にお問い合わせください。

産前産後期間の保険料の軽減

出産する方に係る産前産後期間の4か月分（多胎妊娠の場合は6か月分）の保険料が減額されます（令和6年1月分以降の保険料が減額対象です。）。軽減を受けるには届出が必要です。詳しくは区役所保険年金課にお問い合わせください。

病院等を受診するときは

病院等を受診するときは、病院等の窓口のカードリーダーでマイナ保険証により受付を行うか、資格確認書を窓口で提示してください。

マイナ保険証有無	受診方法	備 考
マイナ保険証 がある人	マイナ保険証 	カードリーダーで受付を行ってください。
	マイナ保険証+マイナポータルの資格情報画面  +  マイナポータル 	
	マイナ保険証+資格情報のお知らせ  + 	マイナ保険証で資格が確認できない時は、左記のいずれかを病院等の窓口に提示することで受診できます。
マイナ保険証 がない人	資格確認書 	加入先の保険から交付されます。 病院等の窓口に提示することで受診できます。

マイナ保険証

マイナ保険証の登録は、病院等の顔認証付きカードリーダーや、マイナポータル、セブン銀行ATM等から行えます。

マイナ保険証で受診すると、過去のお薬情報等を医師や薬剤師に共有できるため、からだの状態やほかの病気を推測して治療に役立てることができます。

こんなときは14日以内に届出を

【国民健康保険に加入する場合】

- ・勤務先などの健康保険をやめたとき
- ・広島市に転入したとき など

【国民健康保険をやめる場合】

- ・勤務先などの健康保険に加入したとき（扶養家族も含む。）
- ・広島市から転出するとき など

【その他】

- ・市内で住所が変わったとき
- ・世帯主や氏名などが変わったとき など

くわしくは
広島市HPへ



2026

こんな
時は…

消費生活に関する相談は

副業

マッチングアプリで知り合った人から副業に勧説された。稼いだお金で元が取れるからと言われ、消費者金融から初期経費として100万円を借り入れ、指定された外国人名義の口座に振り込んだ。結局儲けは無く借金だけが手元に残った…。

Point

- ・簡単に稼げる！などのうまい話はないし肝に銘じる。
- ・まずは契約解除する旨をメールで通知。
- ・HPやメールの履歴等を保存。

今こそあなたに知つてほしい

こんな

消費者トラブル

に注意！

通信販売

インターネット通販で、以前から気になっていた靴を購入。数日後、手元に届いた商品を確認すると写真と全く異なるデザインのものだった。返品・返金してもらおうと思いつ業者にメールを送ったが、一向に返信が無い…。

Point

- ・注文前に必ず返品特約で返品条件等を確認しておく。
- ・あらかじめショップの評判等を調べておき、トラブルの多いショップは利用を避ける。

エステ契約

SNSでエステの無料体験の広告を見て近くのエステサロンに行ってみることにした。体験が終わると店員から「今すぐに契約したら特別に割引します」と熱心に勧説され、流されるまま60万円のコースを契約してしまった…。

Point

- ・「無料」といった言葉には警戒し慎重に行動する。
- ・「今だけ」「あなただけ」と契約を急かされてもその場で安易に契約しない。

チケット購入・転売

人気アーティストのコンサートに行くため、SNSで知り合った人にチケットを譲ってもらうことになった。代金を指定された口座に振り込んだところ、全く連絡が取れなくなってしまった…。

Point

- ・2019年6月14日に「チケット不正転売禁止法」が施行。
- ・チケットを転売してもらうために教えた個人情報が悪用される危険性があるので要注意。

広島市消費生活センター

検索

消費者
ホットライン

い や や
1 8 8

(局番なし)

広島市消費生活センター

〒730-0011 広島市中区基町6番27号 アクア広島センター街8階

開館時間 午前10時～午後6時

休館日 火曜日、日曜日、祝日・休日、12月29日～1月3日

電話番号 082-225-3300



メール相談はこちら

未来の私と、これからのからだ

“やせ”リスクを知って、健やかに生きよう



20代は、未来の体の土台がつくれられる大切な時期です。

でも、必要な栄養が不足し、骨や筋肉などが十分に育たない「やせ」が増えています。

「細いほどいい」ではなく、動ける体、元気でいられる体を育していくことが大切です。

日本は若い女性の「やせ」が多い

2023年の「国民健康・栄養調査」では、BMI（体格指数）が18.5未満の「やせ」に分類される割合は、

特に女性で高いことが明らかになっています。20代では約24%、30代では約18%と、若い世代で「やせ」が目立っています。韓国では、19～29歳女性の「やせ」は約15%と報告され、日本のほうが「やせ」の割合が高いのが現状です。

なぜ「やせ」が問題なの

見た目はスリムでも、体の中で起きているかもしれない3つのこと

- ① 貧血や栄養不足：骨が弱くなり、将来の骨のトラブルにつながりやすい
- ② 筋肉量の低下：疲れやすい・冷えやすい・体調が安定しにくい
- ③ ホルモンの乱れ：気分や体調がゆらぎやすくなり、
女性の場合は、将来の妊娠にも影響することがあります。

20代の健康管理は「未来への投資」

未来に向けていまから始める3つの習慣

- ① 食事：「主食+主菜+副菜」を基本にして、たんぱく質・カルシウム・鉄をしっかりとすることを意識しましょう。
- ② 運動習慣：ウォーキング・ストレッチ・筋トレで“動ける体”を
- ③ 休養・体調チェック：体温・肌や髪の変化・月経リズムの変化

チェックしてみよう 2つのポイント

今の自分を知ろう「BMI（体格指数）」

BMI (kg/m²) の算定方法

$$\boxed{\text{体重}} \text{ kg} \div \boxed{\text{身長}} \text{ m} \div \boxed{\text{身長}} \text{ m}$$

※判定 18.5未満：低体重 18.5以上25.0未満：普通体重 25.0以上：肥満

今日からできる「健やかチェック」

チェックがつかない項目があれば、生活を整えるヒントになります。

- 朝食を抜かずに食べている。
- 日常で体を動かす時間がある。
- 体重だけでなく体調・肌・月経の調子も気にしている。
- 無理なダイエットはしていない。
- ぐっすり眠れて、疲れがとれている。
- 疲れ・体調不良・月経不順があるときは、放置せず専門家に相談している。



広島市
The City of Hiroshima

x BELTA

大人のステップは、カラダを知ることから。

これからも元気で過ごしたい人も、

いつか家族という形を考えるかもしれない人も。

未来の体は、今日の生活の積み重ねでつくられていきます。

体調の変化は、ひとりだけの問題ではなく、

関わる相手との関係や、これからの選択にも影響します。

だからこそ、自分の体を大切にすることは、

自分を思いやることでもあり、誰かを思いやることにもつながります。

今日できる小さな一歩から大丈夫。

体を知り、必要なときに頼れる自分でいられることが、

これからの人生を支える力になります。



筋肉は、未来の生活を支える健康の財産



筋肉は、未来の生活を支える「健康の財産」です。筋肉は年齢とともに少しずつ減っていきますが、

筋肉が十分でないまま年齢を重ねると、疲れやすさや冷えやすさ、転びやすさにつながり、歩く・立つといった日常の動きが難しくなることがあります。だからこそ、20代のうちに“動ける体”的土台をつくることが大切です。

今日のたった10分の運動でも、未来の自分を助ける力になります。

「貯筋（ちょきん）」とは、将来の自分を守る筋肉の貯めのこと。細さを求めるのではなく、動ける力を育てていきましょう。

20歳を迎えたら、一度カラダのチェック



自分の体の「いま」を知ることは、これからの自分を大切にすることの最初の一歩です。

不調があれば 婦人科や泌尿器科等を受診しましょう。不調がなくても、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

月経のゆらぎや強い生理痛、冷えや疲れやすさなどは、体のサインの場合があります。

婦人科では、ホルモンバランスや月経周期の確認、貧血のチェック、子宮や卵巢の状態の確認などができます。

困ったときは、迷わず相談



悩みや不安があっても、「どこに相談したらいいのか分からない」「話しづらい」と感じることは誰にでもあります。

体調が気になるときはかかりつけ医（婦人科、泌尿器科等）へ。お薬のことは薬剤師へ、食事や栄養のことは栄養士へ。

インターネットには多くの情報がありますが、正しいものとそうでないものを見分けは難しいものです。

そんなときは、迷わず信頼できる人や専門家に頼ってみてください。



気になることがあたら、保健センターに相談してみましょう



あなたの住んでいる区の保健センターでは、健康相談・栄養・体調・ホルモンバランスなど、さまざまな相談を受け付けています。特に「どこに相談したらいいかわからない」「ちょっとモヤモヤする」というとき、公式の窓口を使うことで安心につながります。まずはこちらのページから、ご自身の区の保健センターを確認してみましょう。



広島市明るい選挙ユースボランティア募集

有権者（特に18歳～30歳代の方）に対し、「投票に行こう！」と呼びかける活動を行っていただく「広島市明るい選挙ユースボランティア」を募集しています。

1 活動内容等

（1）活動内容

有権者（特に18歳～30歳代の方）に対する次のような選挙の啓発活動を行います。

- ア 二十歳を祝うつどいでのイベントの企画・実施
- イ 選挙時における選挙啓発キャンペーンへの参加
- ウ 高校生を対象とした選挙出前授業の進行・運営
- エ 新たな啓発活動の企画・実施 など

（2）活動期間

活動開始から令和9年（2027年）3月31日まで。（その後は、引き続き活動を続けていただける方は、更新します。）

（3）活動日時

ミーティング：年3～4回程度（1時間程度）

※各選挙前の啓発事業等は隨時行います。

（4）活動場所

ミーティングは原則広島市役所本庁舎内（広島市中区国泰寺町一丁目6番34号）

※その他の活動は内容に応じて場所を決定します。

2 対象者（次のすべての要件を満たす方）

- （1）満18歳（高校生を除く）から20歳代までの広島市内に在住するが通勤・通学されている方
- （2）選挙に関心をもち、明るい選挙の実現について考え、公平・中立に活動することができる方
- （3）活動期間中のミーティングのほか、各啓発事業等に隨時参加できる方

3 申込方法

参加を希望される方は、広島市選挙管理委員会事務局啓発課へ電話・FAX・Eメールなどにより連絡してください。申込みは常時受け付けています。

《連絡先》〒730-8586

広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 広島市選挙管理委員会事務局啓発課

☎ (082) 504-2594 Fax (082) 504-2069

Eメール shisenkan@city.hiroshima.lg.jp

みんなで投票。みんなで参加。

あなたの一票大切に



今後執行予定の主な選挙

年度	選挙名	期日	任期満了日	前回選挙
9	広島県議会議員一般選挙	4	令和9年4月29日	令和5年4月9日
	広島市議会議員一般選挙	4	令和9年5月1日	令和5年4月9日
	広島市長選挙	4	令和9年4月11日	令和5年4月9日
10	参議院議員通常選挙	6	令和10年7月25日	令和4年7月10日
	衆議院議員総選挙	4	令和10年10月26日	令和6年10月27日
11	広島県知事選挙	4	令和11年11月28日	令和7年11月9日

原則として、任期満了日前30日以内に選挙が行われます。（衆議院の解散があった場合、衆議院議員総選挙は、解散の日から40日以内に行われます。）

選挙に関することは

広島市選管

検索

click

みんなの大切な一票。
明るくクリーンな
選挙にしましょう。



20歳のあなたに

令和7年12月発行

登録番号 広Y5-2025-570

編集・発行 広島市選挙管理委員会

広島市中区国泰寺町一丁目6番34号

電話 082-504-2794

作成 株式会社沼田総合印刷

広島市安佐南区沼田町阿戸657-1

選挙マスコット
いっぴょん