

年金あれこれ

平成25年度の国民年金保険料が変わりますのでお知らせします。

○保険料額が改正されます（平成25年度）

平成25年4月から平成26年3月までの国民年金保険料は、前年度に比べて月60円引き上げになります。

平成24年度 14,980円 → 平成24年度 15,040円

○保険料前納制度の割引額が改正されます（平成25年度）

1年間または6ヶ月間の保険料をまとめて納める《前納制度》は保険料が割引となり大変お得です。納め忘れの防止にもなりますので、ぜひご利用ください。

平成25年度 国民年金保険料 納入額早見表（現金納付・口座振替比較）

■平成25年度■	1ヶ月分		6ヶ月分		1年度分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付（納付書による現金納付および翌月末振替の口座振替）	15,040円	—	90,240円	—	180,480円	—
毎月振替・【早割】 （当月末振替の口座振替） 毎月お得	14,990円	50円	89,940円	300円	179,880円	600円
6ヶ月前納（現金納付）	—	—	89,510円	730円	179,020円	1,460円
6ヶ月前納（口座振替）	—	—	89,210円	1,030円	178,420円	2,060円
1年前納（現金納付）	—	—	—	—	177,280円	3,200円
1年前納（口座振替） 最もお得	—	—	—	—	176,700円	3,780円

※一部納付（一部免除）されているかたの口座振替は「毎月納付（翌月末振替）」のみのご利用となります。

○保険料の納付期限

1. 納付書による納付

- ・毎月納付：翌月の末日
- ・前納納付 1年分：平成25年4月末日
6ヶ月分（4月～9月分）：平成25年4月末日
（10月～3月分）：平成25年10月末日

2. 口座振替による納付

- ・毎月納付：翌月の末日
- ・毎月納付【早割】：当月の末日
- ・前納納付：1年分・6ヶ月分 上記1前納納付と同じ

3. クレジットカードによる納付

- ・毎月納付：翌月の末日
- ・前納納付：1年分・6ヶ月分 上記1前納納付と同じ

これで将来も安心！保険料は忘れずに納めましょう！！

これからの家庭教育

家族いっしょに楽しい食事を

近年、「核家族化」や「ライフスタイル」の多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっている実態が増えています。

食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。また、家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をとる機会を増やしていきましょう。



農林水産省HP「みんなの食育」より抜粋