

年	金	あ	れ	こ	れ
---	---	---	---	---	---

【学生納付特例制度】～安心して学生生活を送るために～

平成25年度に学生納付特例制度の承認を受けたかたで、引き続き平成26年度も同じ学校に在学されるかたは、日本年金機構から送付される学生納付特例申請書（ハガキ）に必要事項を記入して、提出することで平成26年度（平成26年4月1日～平成27年3月31日）も手続きすることができます。（学生証の写しなどを添付する必要はありません）

ただし、在学中に20歳に到達し学生納付特例を希望されるかたや学校を変更するかたなど、学生納付特例申請書（ハガキ）が送られていないかたは、窓口での申請が必要となりますので、必ず手続きをおこなって下さい。

学生の場合、本人の前年の所得が118万円（給与収入で約194万円）以下の場合、保険料の納付が卒業まで猶予されますが、以下の点に注意が必要です！

- ①この期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な期間（受給資格期間）に算入されますが、年金額には反映されません。
- ②10年以内に追納すると、通常に納付したのと同じこととなります。
- ③障害基礎年金、遺族基礎年金の受給資格期間に算入されます。
- ④毎年度申請が必要です。



【若年者納付猶予制度】～保険料を納めるのが経済的にキビしい30歳未満のかたへ～

30歳未満の第1号被保険者のかたには、本人と配偶者の前年の所得が一定以下の場合、申請をし、承認されると保険料の納付が猶予される制度があります。

しかし、以下の点に注意が必要です！

- ①この期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な期間（受給資格期間）に算入されますが、年金額には反映されません。
- ②10年以内に追納すると、通常に納付したのと同じこととなります。
- ③障害基礎年金、遺族基礎年金の受給資格期間に算入されます。
- ④申請が必要です。

保険料納付を忘れずに・・・納めて安心国民年金

こ	れ	か	ら	の	家	庭	教	育
---	---	---	---	---	---	---	---	---

～運動習慣の定着を～

体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっていて「生きる力」を支える重要な要素なのです。

子どもたちの体力を向上させるためには体育の授業時間だけでなく、勉強、食事、睡眠などの1日の生活リズムを見直すうえでも、毎日の運動習慣を定着させることが重要です。

●歩 行

普通に歩くだけで安静時の4倍の運動量となります。登下校のとき歩くスピードを速めることで運動量は増加します。歩数計を使って歩数を測定するなど、意識的に歩くことが大切です。

●縄跳び

縄跳びは安静時の12倍程度の運動量となります。手軽で体力づくりに最適です。

●家の手伝い

家の手伝いも立派な運動です。浴室清掃は安静時の3.5倍の運動量。冬季の雪かきは安静時の6倍の動量があります。

◆参考：北海道教育委員会「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！」