

## 年金あれこれ あなたの年金を増やしませんか

### ○付加年金とは

平成20年度の老齢基礎年金の年金額は792,100円(満額=40年間保険料納付)ですが、老後のより高い老齢基礎年金を受けたいと考えている方のために、毎月の保険料(平成20年度は14,410円)のほかに付加保険料を上乗せして納付すると、老齢基礎年金に上乗せして支給される付加年金があります。

また、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

### ○付加保険料の額は定額

付加保険料の額は1ヶ月400円です。付加保険料を納付することができる対象者の方は、第1号被保険者または任意加入被保険者の方です。

また、農業者年金の加入者は、必ず付加保険料を納付しなければならないことになっています。

### ○付加年金額は

付加年金額の計算は、次のとおりです。

年金額=200円×付加保険料納付月数(65歳から老齢基礎年金を受給する場合)

つまり、保険料月額400円に対して、年金額は年200円ですから、65歳から年金を受給した場合、仮に1年間付加保険料を納付した場合、2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

※付加保険料の納付手続きについて、役場戸籍年金係または最寄りの社会保険事務所にお問い合わせください。

### ～ 旭川社会保険事務所よりお知らせ!! ～

#### ■年金相談について、事前の予約を受け付けております

旭川社会保険事務所では、年金相談の予約を随時受付しております。お待ちいただく時間がなく、スムーズに相談ができます。

予約相談実施時間 平日 午前8時30分～午前10時00分

午後4時00分～午後6時30分

詳細につきましては、旭川社会保険事務所総合相談室 TEL 0166-72-5004まで

**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

### 生活リズムの確立と睡眠～睡眠の習慣確立を阻む要因～ (ポイント) 大人の生活習慣も見直しましょう

1960年代からの高度経済成長に合わせ、日本人の就床時刻は遅くなり、睡眠時間は減少する一方です。社会全体が昼夜問わず働き続け、深夜営業のお店の明るい光が照らし続ける中で、大人の生活が変わり、子どもの生活がそれに引きずられています。テレビ、ビデオ、ゲーム、インターネットの影響は子どもの世界に入り込み、幼児を対象とした調査結果でも遅寝の要因は「夜9時以降のテレビ娯楽番組を大人と見ること」でした。子どもの健やかな生活リズムのためには、睡眠軽視の大人社会の変容が必要であり、子どもの健やかな成長を願う地域ぐるみの取り組みが大切です。

同時に、睡眠に対する知識の不足が子どもの生活リズムの確立を阻む要因となっています。現在、小中学生の保護者は、自分がまだ幼い頃には夜8時から9時頃に就床していた世代です。「幼い頃夜どのように寝ていましたか？」と尋ねると「早く寝なさい」「子どもの時間は終わった」「テレビを消しなさい」と親からいわれたという人が多いです。改めてその記憶をたどり、睡眠に対するきちんとした認識を伝えていくことが大切です。

(文部科学省 子どもの生活リズム向上ハンドブック 抜粋) -和寒町青少年育成町民会議-

## 自衛官募集中

### ■平成21年度採用「予備自衛官補」募集

#### ☆予備自衛官補って？

普段は社会人や学生であっても、いざという時には自衛官として社会のために貢献できる。それが「予備自衛官補」です。一般と技能の公募コースがあり、平成20年7月1日までに全国で5,784名が採用されています。

「身分」非常勤の特別職国家公務員

「採用年齢」一般公募：18歳以上34歳未満

技能公募：18歳以上で保有する技能に応じ53歳～55歳未満

(技能例：医師・看護師・技師・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設等々)

◇ 詳しくは、お問い合わせください。

「訓練内容」一般公募：3年以内に50日の教育訓練を受けます。

技能公募：2年以内に10日の教育訓練を受けます。

「教育訓練召集手当て」日額：7,900円(自宅から訓練実施駐屯地までの交通費支給)

「衣・食・住」食 事：教育訓練召集間、無料支給されます。

宿 泊：教育訓練召集間、駐屯地内の定められた宿舎に起居(無料)します。

被服等：教育訓練で使用する作業服等は無償貸与されます。

「応募」電話連絡または、下記住所へお越しください。名寄出張所広報官が対応いたします。

「受付」平成21年1月5日～4月13日(月)(締切日必着)

「試験日」平成21年4月18日・19日・20日のいずれか一日が指定されます。

#### ■問い合わせ先

\*自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL:01654-2-3921(電話お待ちしております)

住所 名寄市西1条南9丁目45(公園通り)

※ 受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。