

# 年金あれこれ

## あなたは年金を将来 受けられますか？

老齢基礎年金は最低25年間（受給資格期間の合算）保険料を納めなければ受給することができません。満額支給されるためには、40年間保険料を納める必要があります。

### ムダにいませんか？あなたの保険料！

受給資格期間が、25年未満の人は、10年、20年保険料を納めていても将来老齢基礎年金を受け取ることはできません。

国民年金は、20歳から60歳まで加入します。年金を受給するために必要な加入期間は、原則25年です。老齢基礎年金は保険料納付済期間が40年あってはじめて満額支給されます。

60歳到達時に40年の納付がない場合、高齢者任意加入の手続きをして、保険料を納めると、満額支給に近づけることができます。（高齢者任意加入した時の保険料となります。）

40年間保険料を納め続けると、65歳から月に66,000円の基礎年金が受けられます。夫婦では月に約132,000円になります。（21年度年金額にて計算しています）

受給するために必要な期間（受給資格期間）は、  
国民年金保険料納付済期間 免除期間 合算対象期間  
厚生年金保険加入期間 共済組合の組合員期間  
第3号被保険者期間 学生納付特例期間 若年者納付猶予期間  
～ を合算して25年以上です。  
（但し、～ は受給資格期間を満たしているかどうかをみるときは計算されますが、年金額を計算するときには含まれません。）

### 「ねんきん定期便」を受け取られた方へ

昨年の「ねんきん特別便」に引き続き、定期的に年金記録をご確認いただけるよう今年4月より国民年金・厚生年金の現役加入者の方に誕生月に「ねんきん定期便」を発送されています。再度、自分の年金記録をご確認してください。

「ねんきん定期便」には2色の封筒があります。  
オレンジ色の封筒・・・年金記録に「もれ」や「誤り」のある可能性が高い方  
水色の封筒・・・それ以外の方

封筒がお手元に届きましたら、必ず内容をご確認ください。また、同封の記入例を参考にいただき、忘れずにご回答くださいますようお願いいたします。

ご不明な点がございましたら役場住民課戸籍年金係（32-2422）までお問い合わせください

## 保険料の納付を忘れずに・・・納めて安心国民年金

# これからの家庭教育

## ～ 遊び・運動は大切！ ～

小学5年生を対象に1日にどれくらい歩くかを調査したところ、20年前は朝起きてから寝るまでの歩数の平均は23,000歩でした。それが、現在の調査の結果によれば、13,000歩で、単純計算すると1日当たりの子どもの平均歩数は10,000歩も減少しており距離にすると約4kmの歩行が減少していることになります。

今は昔よりも一人遊びをする子どもが多くなっているのではないのでしょうか。放課後や休日に友達と一緒に外遊びをするなど、活発に遊んだり運動することでお腹が空き、食も進みます。また、日中の疲れで早く寝ることもできます。これを繰り返すことにより望ましい生活リズムが身に付いてきます。

（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 -

