

年金あれこれ

会社などを退職されるかたへ…国民年金の加入と保険料の納付はお忘れなく！

60歳未満で会社等を退職される（厚生年金等をやめられる）かたは、2週間以内に戸籍年金係で、加入の手続きをして、保険料を納めていただくことになります。

●厚生年金に加入している時

あなたは・・・厚生年金保険料等として給料から天引きされていまして、国民年金保険料は個別に納めていませんでした。

配偶者は・・・第3号被保険者の認定を受けている期間は、配偶者の加入する年金制度全体で負担していらしたので、国民年金保険料の納付は不要でした。



●厚生年金等をやめた時

あなたは・・・国民年金の第1号被保険者となります。

配偶者は・・・国民年金の第1号被保険者となります。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書で納めます。

保険料の納付が困難な時は、免除申請ができます。

反対に会社等にお勤めになった時は、同様な手続きが必要になります。

会社にお勤めされた方

【手続きに必要な物】

- ・会社（事業所）で発行の資格取得証明書
- ・年金手帳
- ・印鑑

国保に加入されていた方は、保険証を返却していただきます

会社を退職された方

【手続きに必要な物】

- ・会社（事業所）で発行の資格喪失証明書
- ・年金手帳
- ・印鑑

健康保険任意継続者以外の方は、国保加入の手続きも行います

保険料納付を忘れずに・・・納めてがっちり国民年金

これからの家庭教育

～朝いちばん！目覚めをすっきりさせる運動～

1日のはじまり。もう少し布団の中で寝ていたいと思いがちですが、そこが気合いの入れどころ。

寝起きの体に「活」を入れて、すっきりと目覚めましょう。バランスをとる運動で脳を覚醒させます。利き手とは反対の腕や関節に刺激を与え、手先の器用さもアップ。

○逆手歯ブラシ

【やり方】

- ・右手で左の奥歯を磨く。反対に、左手で右の奥歯を磨く、
- ・左右・両方の手で「自由に使いこなせるように、交互にやってみよう。

【ワンポイント】

- ・鏡を見ながら、どのように磨けているかチェックしよう。
- ・右手と左手では、力の入れ方や、角度の変え方など、同じようにできるかな。
- ・歯磨き以外にも普段利き手で使っているものを逆手でチャレンジしてみよう。



（もっともっと運動能力がつく魔法の方法 主婦と生活社 抜粋） - 和寒町青少年育成町民会議 -