

# 年金あれこれ

平成22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22年度）

平成22年4月から平成23年3月までの国民年金保険料は月440円引き上げられます。

定額 …… 1か月 15,100円

付加（希望する人）…… 1か月 15,500円

付加保険料を納付すると（200円×付加保険料納付月数）で計算された金額が、老齢基礎年金に加算されます。

## ○保険料前納制度の割引額が改正されます（平成22年度）

1年間又は、6か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、納め忘れの防止にもなります。ぜひご利用ください。

区分	月々納めた場合	1年分前納した場合	6か月分前納した場合
定額保険料	15,100円×12か月 181,200円	177,980円 (3,220円割引)	89,860円 (740円割引)
付加保険料	15,500円×12か月 186,000円	182,690円 (3,310円割引)	92,240円 (760円割引)

1年分前納する場合 …… の納付期限は、平成22年4月末日です。

6か月分前納（4月～9月分）の納付期限は、平成22年4月末日です。

6か月分前納（10月～3月分）の納付期限は、平成22年10月末日です。

## ○保険料の納付方法

- 納付書による納付
  - 毎月納付（納期限：翌月の末日）
  - 前納納付…… 1年分・6か月分（納期限：上記参照）
- 口座振替による納付
  - 毎月納付（納期限：翌月の末日）
  - 毎月納付[早割]（納期限：当月の末日）
  - 前納納付…… 1年分・6か月分（納期限：上記参照）
- クレジットカードによる納付
  - 毎月納付（納期限：翌月の末日）
  - 前納納付…… 1年分・6か月分（納期限：上記参照）



**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

～子どもは元気に遊んでいますか？～

お父さん、お母さんの子ども時代は三角ベース、馬とび、なわとびやかくれんぼなど、日が暮れるまで友達と時間を忘れて遊んだことを思い出してみてください。今の子どもはどうでしょうか？友達と元気に外遊びをしている子どもの姿は年々減っています。

子どもは体を使って遊ぶことが少なくなり、体を動かさなくなってきました。それと同時に、子どもの体に様々な異変が起きています。大人は自分達の毎日の運動不足については、多少の不安は持っていますが、子どもの姿に注意を払うことを怠っているのではないのでしょうか。

まず簡単なチェックリストでお子さんの今の状態をチェックしてみましょう。該当する項目がいくつかみられたら家族の生活を見直してみる必要がありそうです。

（元気アップ親子セミナーブック「TOUCH」抜粋）  
- 和寒町青少年育成町民会議 -

## あなたのお子さんは大丈夫？

（お子さんにもやってもらいましょう）

- よく「疲れた」と口にする
- 外で遊ぶよりも、家のなかで遊んでいることが多い
- 清涼飲料水やスナック菓子が好き
- 毎日、テレビを3時間以上見ている
- 夜11時になっても寝ない日が週に2回以上ある
- テレビゲームが好きで、毎日やっている
- 朝ごはんを食べないときがある
- 標準より太っていると思う
- 運動したり体を動かすのは、好きではない
- 転んで顔にケガをしたことがある

あてはまるものが0～1個なら心配いりません。3つ以上なら黄色信号、5つ以上なら赤信号です。生活を見直してみましょう。また、お子さんの回答とのずれにも注意してください。