

年金あれこれ

『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書』が発行されます ～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、「領収書」または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が義務付けられています。

平成23年中に国民年金保険料を納付されたかたには、控除証明書が10月下旬から11月上旬または翌年1月下旬に送付されます。年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

1. 国民年金保険料は社会保険料控除の対象

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町道民税等の社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年1年間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

2. 毎年10月下旬から11月上旬に送付

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が、日本年金機構本部から送付されます。

証明書の内容は本年1月1日から9月30日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です。

※平成23年1月1日から平成23年9月30日までの間に国民年金の保険料を納付されたかた

3. 1月下旬に送付される場合

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日以降に今年初めて保険料を納付するかたについては、翌年1月下旬に同様の証明書が送付されます。したがって、平成23年中に国民年金の保険料を納付したかたの全員にこの証明書が送付されます。

※平成23年10月1日から平成23年12月31日までの間に今年初めて国民年金の保険料を納付されたかた

○「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合、今年分として申告できます。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収書」も添付する必要があります。

○ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

保険料を忘れずに・・・納めて安心国民年金

これからの家庭教育

～1日のスタートは朝食から～ 朝ごはんを食べてスイッチ「オン」



時間がないなあ・・・、めんどうだなあ・・・と、朝ごはんを食べないで1日が始まることはありませんか？朝ごはんには大切なスイッチの役目があります。

○あたまのスイッチ！

頭の中にある脳のエネルギー源はブドウ糖です。ところが私たちの体に蓄えておけるブドウ糖の量は約12時間分だけです。夕食をきちんと食べても、朝ごはんを食べないまましていると、脳に送られるブドウ糖が不足してエネルギー切れをおこしてしまいます。朝ごはんをしっかりと食べて、脳に栄養を送り、頭をすっきりさせて、1日をスタートしましょう。

○からだのスイッチ！

眠っている間は体温が下がっています。朝食を食べると食べ物を消化するために胃や、腸が運動を始めます。それによって得られた熱を利用して、体は1日の活動の準備を整え、やる気と集中力ができます。

○排便のスイッチ！

私たちの体には「胃・結腸反射」^{けっちょうはんしゃ}（ごはんを食べて胃がふくらむと、腸が動いて排便を促す働き）という機能がそなわっています。朝ごはんをしっかりと食べておなかもスッキリ！

朝ごはんは1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。朝ごはんをきちんと食べる習慣を身に付けましょう！