

# 年金あれこれ

## 国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です!!

保険料は、銀行などの金融機関や郵便局の預金口座から自動的に引き落として納めることができます。口座振替には「前納」「早割」による割引があります。

### 【前納について】

- 一定期間をまとめて振替納付していただくことにより割引される制度です。
- 期間は一年分（4月～翌年3月分）と6ヶ月分（4月～9月分、10月～翌年3月分）が選べます。

### 【早割について】

- 当月保険料を当月末に引落すことにより毎月「50円」割引となります。
- 前納と違い、まとまった保険料を納付してもらう必要がありません。  
口座振替で1年分または6ヶ月分の保険料を前納すると、納付書（現金）で前納するよりも割引額が高く、大変お得です。

振替方法	当月振替による早割	納付書による6ヶ月前納	口座振替6ヶ月前納	納付書による1年前納	口座振替1年前納
割引額	毎月 50円 年間 600円	740円	1,030円	3,220円	3,800円

(平成22年度割引額)

### 【振替日について】

- 毎月納付（翌月末振替）・・・翌月末日
- 毎月納付（当月末振替による早割）・・・当月末日
- 6ヶ月前納（4月～9月分）・・・4月末日
- 6ヶ月前納（10月～翌年3月分）・・・10月末日
- 1年前納（4月～翌年3月分）・・・4月末日

### 【お申し込みについて】

- 年金手帳または納付書
  - 預（貯）金通帳と届出印
- をお持ちのうえ、年金事務所または金融機関や郵便局でお申し込み下さい。  
平成23年度国民年金保険料の口座振替による1年及び6ヶ月前納（4月～9月分）を希望のかたは、平成23年2月下旬までにお申し込みが必要です。

**保険料の納付は、安心・便利な口座振替で・・・**

# これからの家庭教育

～一日のスタートは朝食から～

朝ごはんを食べずに職場・学校へ行ってボーっとしてしまっただ経験はありませんか？  
これは脳のエネルギーが不足していることが原因です。朝食をとることにより身体（からだ）にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体（からだ）のリズムを整えることができます。おすすめはゆっくりと消化・吸収され、長い時間安定してエネルギーを供給できる「ごはん食」気持ちよく1日を始めるために、朝からしっかり「めざましごはん！」を食べましょう。



特に、子どものころは食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どものころに身につけることは、生涯を通じて健康的な生活をおくる基礎を培うことにもつながるのです。



平成21年度調査によると、家族と一緒に朝ごはんを食べている子どもは44%という結果になっています。朝ごはんを食べると脳が目覚めるというのは大人も子どもも同じです。子どもたちが、楽しく元気に一日を始められるように、子どもとコミュニケーションを取りながら一緒に朝ごはんを食べてみましょう。