

年 金 あ れ こ れ

～あなたの年金を増やしませんか～

■付加年金とは

国民年金第1号被保険者のかたと国民年金に任意加入されている65歳未満のかたは、定額保険料（平成25年度は15,040円）のほかに付加保険料を納付すると、老齢基礎年金を受給するときに上乗せして付加年金を受給できます。また、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

○付加保険料
月額400円

【例】20年間（240月）付加保険料を納めた場合
400円×240月＝96,000円

注）農業者年金の加入者は、必ず付加保険料を納付しなければなりません。

2年間で納付した付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

○付加年金額

年金額＝200円×付加保険料納付月数

受給できる付加年金額は

200円×240月＝48,000円（年額） 毎年、老齢基礎年金額に上乗せされます。

■追納制度とは

免除された保険料は、10年以内であればさかのぼって納付（追納）することができます。

保険料免除期間は、老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、保険料を納めた場合と比較して低額になります。また、学生納付特例期間と若年者免除期間は年金額には反映されません。追納することで、免除された期間は保険料納付済期間として扱われ、将来より高額の高齢基礎年金を受給することができます。

○追納する保険料

保険料の免除を受けた月の属する年度の初日から3年以内に追納する場合は当時の保険料額ですが、それ以上経過しているときは加算額が徴収されます。

※不明な点や手続きについては、役場お客さま窓口係または旭川年金事務所にお問い合わせください。

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

～規則正しい睡眠時間を～

大寒をむかえ、ますます冬らしく冷え込む日が増えてまいりました。

早朝気温が低く、なかなか朝起きられないというお子さんも多いのではないのでしょうか。

小学校6年生と中学校3年生を対象とした文部科学省の「平日の起床時間の調査」によると「朝7時より早く起きる児童・生徒」の割合が増加傾向にあることがわかりました。一方で「0時以降」「1時以降」に寝ると回答した児童・生徒の数はそれほど減少していません。

■起床時刻

(%)

		6時前	6時～6時半	6時半～7時	7時～7時半	7時半～8時	8時以降
小学 6年生	19年度	7.7	26.9	40.0	21.8	3.0	0.5
	22年度	8.3	28.9	40.1	19.7	2.6	0.4
中学 3年生	19年度	8.7	24.1	32.0	25.8	8.3	1.1
	22年度	9.8	26.3	32.4	23.5	7.1	0.9

■就寝時刻

(%)

		9時前	9～10時	10時～11時	11時～0時	0時以降
小学 6年生	19年度	5.5	36.3	40.4	14.3	3.4
	22年度	5.9	37.7	40.0	13.4	3.0
中学 3年生	19年度	0.6	4.5	24.2	40.1	30.3
	22年度	0.7	5.0	26.0	40.0	28.2

不十分な睡眠では日中の眠気や意欲低下だけでなく、自律神経やホルモン分泌にも影響を与えます。また睡眠時間と学力には比例傾向があるという話もあるほど、十分な睡眠時間、規則正しい生活リズムの確立は子どもたちの成長にとって不可欠です。

子どもたちは長期の休みを終え、年度を終えるまでの日も少なくなりましたが、今一度生活リズムを整え、早朝の寒さに負けず規則正しい習慣をつくっていけるように家族内で見直しをおこなっていきましょう。

◆文部科学省HP「家庭教育支援関連データについて」