

年金あれこれ

安心して学生生活を送るために

【学生納付特例制度】

平成24年度に学生納付特例制度の承認を受けたかたで、引き続き平成25年度も同じ学校に在学されるかたにつきましては、日本年金機構から送付される学生納付特例申請書（ハガキ）に必要事項をご記入のうえ、返送することにより平成25年度（平成25年4月1日～平成26年3月31日）についても学生納付特例申請を行うことができます。（学生証の写しなどを添付する必要はありません）

ただし、在学中に20歳に到達し学生納付特例を希望されるかた、在学される学校に変更のあるかたなど、学生納付特例申請書（ハガキ）が送られていないかたは、窓口での申請が必要となりますので、手続きを行って下さい。

学生には、学生本人の前年の所得が118万円（給与収入で約194万円）以下の場合、保険料の納付が卒業まで猶予されます。

しかし、以下の点に注意が必要です！

- ①この期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な期間（受給資格期間）に算入されますが、年金額には反映されません。
- ②10年以内に追納すると、通常に納付したのと同じこととなります。
- ③障害基礎年金、遺族基礎年金の受給資格期間に算入されます。
- ④毎年度申請が必要です。（一部不要）

保険料を納めるのが経済的にキビしい30歳未満のかたへ

【若年者納付猶予制度】

30歳未満の第1号被保険者のかたには、本人と配偶者の前年の所得が一定以下の場合、申請をし、承認されると保険料の納付が猶予される制度があります。

しかし、以下の点に注意が必要です！

- ①この期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な期間（受給資格期間）に算入されますが、年金額には反映されません。
- ②10年以内に追納すると、通常に納付したのと同じこととなります。
- ③障害基礎年金、遺族基礎年金の受給資格期間に算入されます。
- ④申請が必要です。

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

～有酸素運動のすすめ～

子どもの体力低下は長期的な傾向をみせており、「走る」「跳ぶ」「投げる」といった、基礎的な運動能力の低下とともに、幼少年期に身に付けておくことが望ましい基礎的な動きが獲得されていないことが課題となっています。

一方、大人にとっても、体力の低下は生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などをまねくといわれており、健康に不安を抱える人々が増えることで、社会全体の活力が失われる事態が危惧されています。

有酸素運動

有酸素運動とは、主に酸素を消費する方法で筋収縮のエネルギーを発生させる運動をいい、ウォーキングやサイクリングなど屋外で行うもの、また、スクワットや踏み台昇降、エアロビクス、フラダンス、水中ウォーキングなど室内でできるものも多くあります。

有酸素運動には準備を必要とせず簡易にできるものが多くあります。子どもに加え大人の体力向上にもつながれば、体脂肪、中性脂肪を減少させるだけでなく、不安や抑うつ感を軽減し、健全感を高める作用もあるといえます。

ひとりではなかなか続けられないことでも、家族での団らんのひとときとして、楽しんで運動ができれば充実した健康生活を送ることができるでしょう。家庭内での健康管理に「家族で運動する」という時間を設けてみてはいかがでしょうか。

参考：文部科学省「子どもの体力向上」ホームページ
—和寒町青少年育成町民会議—