

年 金 あ れ こ れ 国民年金保険には「免除制度」があります

経済的な理由などで、今はどうしても国民年金保険料が納められない……

保険料を納めるのが困難なときは、申請して承認されると保険料の納付が免除される「免除制度」があります。保険料が免除される額は下記の4区分となります。

全額納付	(保険月額：15,250円)
全額免除	(納付なし)
4分の3免除	4分の1納付 (保険月額：13,810円)
半額免除	半額納付 (保険月額：17,630円)
4分の1免除	4分の3納付 (保険月額：11,440円)

免除は、被保険者、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得が免除の対象となる基準額を下回る場合に承認されます。

※どの免除に該当するかは、前年所得により基準が定められています。

■所得基準額の目安 (概算)

世帯員数	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
4人世帯→夫婦・子2人 (子は16歳未満)	162万円程度	230万円程度	282万円程度	335万円程度
2人世帯→夫婦	92万円程度	142万円程度	195万円程度	247万円程度
単身世帯	57万円程度	93万円程度	141万円程度	189万円程度

※この額はあくまでも目安であり、世帯状況や各種控除等により基準が異なります。

ご注意! 減額された保険料を納めないまましていると、その期間は「未納期」として扱われ、老齢基礎年金の受給資格を得る期間に含まれません。

●その他に、退職(失業)による特例免除があります。

「免除制度」や「特別免除」に関する問い合わせは、
日本年金機構旭川年金事務所 (TEL0166-27-1611) か住民課お客さま窓口係 (TEL32-2500) まで

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

早寝早起きの生活リズムを作るために ～眠りたくなる環境づくりと朝の光～

それぞれの家庭の生活リズムを見つめ直してみましょう。大人の生活リズムに合わせ、遅くまで起きている子どもが増えているそうです。

1. 眠ることが楽しくなるような快いイベントを。
低学年のお子さんなら、今日あったことを話しながら添い寝したり、読み聞かせがお勧めです。眠ることが楽しく、快いことがわかってきます。
2. 夜は決まった時間にテレビをオフ。
家のテレビがずっとついてるとおさんはまだ「寝たくないな」と思いがちになります。また、寝る前のテレビやゲームの光は脳が活性化して眠りにくくなるので控えます。
3. 朝はカーテンを開けて部屋に光を。
生活リズムを戻すには、起床時間を戻すことが第一歩。まずは、決まった時間に起こし、部屋を明るくします。1週間は続けます。



望ましい生活リズムをきちんと身につけるためには、就寝、起床の時間を守ることが大切です。それぞれのご家庭に合わせた規則正しい生活習慣を身につけられるように心がけてみましょう。