


# 年金あれこれ ～会社などを退職される方へ・・・～

## 国民年金の加入と保険料の納付は忘れなく！

60歳未満で会社等を退職される（厚生年金等をやめられる）方は、2週間以内にお客さま窓口係で加入の手続きをして、保険料を納めていただくことになります。

<p><b>厚生年金に加入している時</b>                  あなたは…厚生年金保険料等として給料から天引きされていまして、国民年金保険料は個別に納めていませんでした。                  配偶者は…第3号被保険者の認定を受けている期間は、配偶者の加入する年金制度全体で負担していらしたので、国民年金保険料の納付は不要でした。</p>		<p><b>厚生年金等をやめた時</b>                  あなたは…国民年金の第1号被保険者となります。                  配偶者は…国民年金の第1号被保険者となります。                  ◎保険料は日本年金機構から送付される納付書で納めます。                  ◎保険料の納付が困難な時は、免除申請ができます。</p>
---	---	---

※会社等にお勤めになった時も、同様な手続きが必要になります。

**会社にお勤めされた方**

【手続きに必要な物】

- ・会社（事業所）で発行の資格取得証明書
- ・年金手帳
- ・印鑑

※国保に加入されていた方は、保険証を返却していただきます。

**会社を退職された方**

【手続きに必要な物】

- ・会社（事業所）で発行の資格喪失証明書
- ・年金手帳
- ・印鑑

※健康保険任意継続者以外の方は、国保加入の手続きもおこないます。

## 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



## きちんと確保できていますか？子どもたちの睡眠時間

～望ましい生活習慣の定着のために～

子どもたちの睡眠時間は十分にとれていますか？子どもが健やかに成長するためには早寝早起きの習慣や適切な睡眠時間を確保することが不可欠です。

<p>●睡眠時間が減ると、脳に記憶を書き込むために働く海馬（かいば）という部分が大きく発達しません。そうしないとみなさんが寝る前までにした努力が無駄になってしまいます。</p>	<p>●夜ふかしすると体を強くたくましく成長させるための成長ホルモンがたたくさん出なくなってしまう。</p>	<p>●脳は昼間に勉強したことや経験したことを復習して記憶として書き込んでいます。睡眠時間が少ないとせっかく勉強したことが記憶に残りません。</p>
<p>●勉強したことをしっかり記憶するためには夜は部屋を暗くして、音楽やテレビを消したり携帯電話の電源を切って寝ないといけません。</p>	<p>●夜は「何時にねる」と自分でルールを決め、しっかりとそれを守るようにしましょう。そうすると起きている時間を無駄なく使うことが出来るようになります。さまざまな能力や成績も上がり、自分の夢に近づくことができます。</p>	

◆「元気な脳が君たちの未来をひらく」（くもん出版）より

必要な睡眠時間には個人差があります。1日24時間の中で、睡眠時間をどのくらい確保するかについて、子どもたちと話し合ってみましょう。子どもたちが目標をもって自分自身の生活時間を設計できるよう支援することが大切です。