

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お忘れなく！

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週間以内に戸籍年金係で、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。

◆厚生年金に加入している時◆

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まして、国民年金保険料の納付は不要でした。

◆厚生年金等をやめた時◆

あなたも・・・国民年金の第1号被保険者となります。
配偶者も・・・国民年金の第1号被保険者となります。
◎保険料は、社会保険庁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。

※反対に会社等にお勤めになった時は、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行います。

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

生活リズムの確立と睡眠 ～懸念される影響～

（ポイント）睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力面などに影響します

睡眠の習慣がきちんと身に付かない場合には、様々な弊害が懸念されます。
睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になる等、情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとつつ傾向が出るという調査もあります。
学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。学力面でも多くのデータが示すとおり、睡眠不足と学力には関連がみられます。
また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、きちんとした眠りが子どもたちの心身の健康に影響することがわかります。

（文部科学省 子どもの生活リズム向上ハンドブック 抜粋）－和寒町青少年育成町民会議－

自衛官募集中

■平成21年度採用「予備自衛官補」募集

☆予備自衛官補って？

普段は社会人や学生であっても、いざという時には自衛官として社会のために貢献できる。それが「予備自衛官補」です。一般と技能の公募コースがあり、平成20年7月1日までに全国で5,784名が採用されています。

「身分」非常勤の特別職国家公務員

「採用年齢」一般公募：18歳以上34歳未満

技能公募：18歳以上で保有する技能に応じ53歳～55歳未満

（技能例：医師・看護師・技師・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設等々）

◇ 詳しくは、お問い合わせください。

「訓練内容」一般公募：3年以内に50日の教育訓練を受けます。

技能公募：2年以内に10日の教育訓練を受けます。

「教育訓練召集手当て」日額：7,900円（自宅から訓練実施駐屯地までの交通費支給）

「衣・食・住」食 事：教育訓練召集間、無料支給されます。

宿 泊：教育訓練召集間、駐屯地内の定められた宿舎に起居（無料）します。

被服等：教育訓練で使用する作業服等は無償貸与されます。

「応募」電話連絡または、下記住所へお越しください。名寄出張所広報官が対応いたします。

「受付」平成21年1月5日～4月13日（月）（締切日必着）

「試験日」平成21年4月18日・19日・20日のいずれか一日が指定されます。

■問い合わせ先

*自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL：01654-2-3921（電話お待ちしています）

住所 名寄市西1条南9丁目45（公園通り）

※ 受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。