

# 年金あれこれ

## 平成21年度の国民年金保険料が変わります

### ○保険料額が改正されます（平成21年度）

平成21年4月から平成22年3月までの国民年金保険料は月250円引き上げられます。

定額 …… 1ヶ月 14,660円

付加（希望する人）…… 1ヶ月 15,060円

※付加保険料を納付すると（200円×付加保険料納付月数）で計算された金額が、老齢基礎年金に加算されます。

### ○保険料前納制度の割引額が改正されます（平成21年度）

1年間又は、6か月間の保険料をまとめて納める《前納制度》は保険料が割引きとなり、大変お得で、納め忘れの防止にもなります。ぜひご利用ください。

区分	月々納めた場合	1年前納した場合	6か月分前納した場合
定額保険料	14,660円×12ヶ月 175,920円	172,800円 (3,120円割引)	87,250円 (710円割引)
付加保険料	15,060円×12ヶ月 180,720円	177,510円 (3,210円割引)	89,630円 (730円割引)

1年前納する場合 …… の納付期限は、平成21年4月末日です。

6か月分前納（4月～9月分） …… の納付期限は、平成21年4月末日です。

6か月分前納（10月～3月分） …… の納付期限は、平成21年10月末日です。

### ○保険料の納付方法

- 納付書による納付
  - 毎月納付（納期限：翌月の末日）
  - 前納納付…… 1年分・6か月分（納期限：上記参照）
- 口座振替による納付
  - 毎月納付（納期限：翌月の末日）
  - 毎月納付[早割]（納期限：当月の末日）
  - 前納納付…… 1年分・6か月分（納期限：上記参照）
- クレジットカードによる納付
  - 毎月納付（納期限：翌月の末日）
  - 前納納付…… 1年分・6か月分（納期限：上記参照）



**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 ～睡眠習慣の確立と改善のために～

### （ポイント）改善は早起きから始めましょう

生体時計は1日約25時間のため、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっていきます。このため昨夜まで11時に寝ていた子どもをいきなり9時に寝かすのは至難の業です。生活リズムの改善は早起きから始めるのが良いでしょう。

#### ①カーテンをあげましょう

寝室の環境をみてみましょう。ベッドや布団の置き場所を光が届きやすい場所に変えてみてください。

朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。親が子どもを起こす場合は身体を起こして座位か立位にすると目覚めやすくなります。目覚まし時計は歩かないと手の届かない場所に置くとよいでしょう。

#### ②朝のお手伝いは五感を刺激して

朝の覚醒を促すには、五感への刺激が有効です。洗顔での水（湯）の感触、朝ごはんのにおい、新聞を読むこと、食器の配膳などできることを一つ決めて持続させることが大切です。

#### ③できるところから無理せず一歩ずつ

社会が多様化している中で、保護者に理想を押し付けるのではなく、現実的に「できるところから一歩ずつ」取り組みをすすめることが大切です。そして保護者の努力をきちんと受け止めていく姿勢が大切であることも忘れてはなりません。

#### ④標語やポスターを作りましょう

学校内で地域で、生活習慣に関する標語やポスターを作って地域全体の取り組みとして発展させていきましょう。

（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－