

# 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】

学生納付特例制度の申請が簡素化されました。これまでは、毎年の申請が必要でしたが、平成20年度に学生納付特例制度の承認を受けた方で、引き続き平成21年度も同じ学校に在籍される方につきましては、送られる学生納付特例申請書（ハガキ）に必要事項をご記入の上、返送することにより、平成21年度（平成21年4月1日～平成22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。

上記、学生納付特例申請書（ハガキ）が送られていない方は、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。（学校に在学中で20歳に到達し、学生納付特例を希望される方など）

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。

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。

10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。

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。

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。

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。

10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。

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。

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

### 生活リズムの確立と朝食

#### ～朝食の効果～

〔ポイント〕朝食は身体が活動するための準備を整えます。

#### ①朝食による体温の上昇効果

朝食を食べると、口腔・食道・胃・小腸・大腸などの消化器官が筋肉運動を始めます。筋肉運動によって発生した熱を利用して寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

#### ②エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーや、エネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されています。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。朝食で様々な栄養素を補給し、午前中しっかり活動できる状態を作りましょう。

#### ③便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくると、その信号を受けて大腸が運動を起こし、便を送り出します。朝食を欠食することにより、生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

（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 -

