

年金あれこれ

今は、どうしても国民年金保険料が納められない・・・

そんなときは、まずご相談ください！

保険料の「免除制度」があります。

国民年金の保険料を納めることが困難なときは、本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下または失業などにより納付することができない方が、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。

保険料の免除される額は「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」と4つの区分があります。

全額納付		(保険料月額：14,660円)
全額免除		(納付なし)
4分の3免除	4分の1納付	(保険料月額：3,670円)
半額免除	半額納付	(保険料月額：7,330円)
4分の1免除	4分の3納付	(保険料月額：11,000円)



どちら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。

また、失業した場合は本人の前年所得にかかわらず、申請して承認されると保険料が免除されます。(免除を申請する日の年度または、その前年度に失業した方が対象です。)

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。

老後の年金額を計算する際に、保険料の免除を受けていた期間は保険料を納めた期間と比べて、それぞれ減額されて算入されます。

老齢基礎年金の計算式

$$792,100円 \times \frac{\left(\frac{\text{保険料}}{\text{納付済月数}} \right) + \left(\frac{\text{全額免除} \times \frac{1}{3}}{\text{月数}} \right) + \left(\frac{\text{4分の1納付} \times \frac{1}{2}}{\text{月数}} \right) + \left(\frac{\text{半額納付} \times \frac{2}{3}}{\text{月数}} \right) + \left(\frac{\text{4分の3納付} \times \frac{5}{6}}{\text{月数}} \right)}{40年(加入可能年数) \times 12月}$$

ただし、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「未納期間」として扱われ、老齢基礎年金の受給資格を得る期間としても数えられず、老後の年金額にも反映されません。免除(一部納付)を認められたときは、必ず保険料を納めましょう。

また、免除を受けた期間の保険料は、10年以内であればあとから納めること(追納)ができますので、満額の年金に近づけるためにも、ぜひご利用ください。

保険料納付を忘れずに・・・納めてがっちり国民年金

これからの家庭教育

生活リズムの確立と朝食 ～朝食による体温の違い～

1日の体温のリズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。

朝食を食べる習慣のある人とない人での体温の上昇を比較すると、朝食を食べることによって、午前中の体温が上昇した状態を維持することができます。朝食を欠食した場合には、通学や通勤の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、午前中、その体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持することができず、昼食後に最高値に達します。

身体のリズムを崩さないという理由だけではなく、午前中の時間を充実して活用するためにも朝食をしっかり食べることが重要です。

