

年金あれこれ

あなたの年金を増やしませんか

○付加年金とは

平成21年度の老齢基礎年金の年金額は792,100円（満額＝40年間保険料納付）ですが、老後のより高い老齢基礎年金を受けたいと考えている方のために、毎月の保険料（平成21年度は14,660円）のほかに付加保険料を上乗せして納付すると、老齢基礎年金に上乗せして支給される付加年金があります。

また、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

○付加保険料の額は定額

付加保険料の額は1か月400円です。付加保険料を納付することができる対象者の方は、第1号被保険者または任意加入被保険者の方です。

また、農業者年金の加入者は、必ず付加保険料を納付しなければならないことになっています。

○付加年金額は

付加年金額の計算は、次のとおりです。

年金額＝200円×付加保険料納付月数（65歳から老齢基礎年金を受給する場合）

つまり、保険料月額400円に対して、年金額は年200円ですから、65歳から年金を受給した場合、仮に1年間付加保険料を納付した場合、2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。



○追納制度とは

免除された保険料は、10年以内であれば、遡って納付（追納）することができます。

保険料免除期間は、老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、保険料を納めた場合と比較して低額になります。また、学生納付特例期間と若年者免除期間は年金額には反映されません。追納することで、免除された期間は保険料納付済期間として扱われ、将来より高額の老齢基礎年金を受給することができます。

○追納する保険料は

保険料の免除を受けた月の属する年度の初日から3年以内に追納する場合は当時の保険料額ですが、それ以上経過しているときは加算額が徴収されます。

※不明な点や手続きについて、役場戸籍年金係または旭川年金事務所にお問い合わせください。

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

今月号も、屋内で出来る簡単な軽スポーツ・運動を紹介していきます。定期的な運動により、運動能力を養い、身体能力を向上させましょう。

○リアクションパス

【やり方】

2人でペアになり、1人が両手に1個ずつボールを持ち、肩の高さで構える。

もう1人は、落ちてくるボールをキャッチする体勢を取る。ボールを持った人は左右どちらかをフェイントをかけながら落とし、受ける方は機敏に反応して上手にキャッチ。



【ワンポイント】

- ・いつ、どちらのボールが落ちてくるか集中して構えよう。
- ・ペアで交互に落とす人、受ける人の役を変えて楽しもう。

（もっともっと運動能力がつか魔法の方法〈主婦と生活社〉抜粋） ー和寒町青少年育成町民会議ー