

年金あれこれ

付加保険料を納付しませんか

○付加年金とは

平成22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22年度は15,100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ヶ月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。

付加保険料の納付手続きについては、役場戸籍年金係または最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

これで将来も安心！！保険料は忘れずに納めましょう

これからの家庭教育



～「遊ぶ」「食べる」「眠る」が元気のもと！～

体力が低下している現代の子どもの危機を救うためには、まず親の意識改革が必要です。子どもの今を正しく認識し、子どもと一しょに元気アップに取り組みましょう。

子どもの体力向上のポイントとなるのは、「遊び」「食生活」「睡眠」の3つです。とにかく**いっぱい遊んで、おいしく食べて、ぐっすり眠る**ことが大切です。

なかでも、子どもの遊びは「身体能力」「知性」「社会性」を育てていくうえでとても重要です。遊びで体を動かし運動することによって、子どものからだは豊に発達します（身体能力）。また、様々な遊びの中でルールを理解し、人数や場所に応じてルールを工夫する力をつけていきます（知性）。そして大勢の仲間達と遊ぶことから協調性や思いやりなど人とかかわることの大切さを学びます。（社会性）この3つの能力はお互いに深く関連しあっていて、子どもの成長にはこれらのバランスが大切です。「遊び」が子どもの成長に欠かせないものであることをしっかりと理解しましょう。

（元気アップ親子セミナーブック「TOUCH」抜粋）

- 和寒町青少年育成町民会議 -

