

# 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。

保険料を納めるのが困難なときは、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。保険料が免除される額は下記の4区分となります。

|        |        |                |
|--------|--------|----------------|
| 全額納付   |        | (保険月額 15,100円) |
| 全額免除   |        | (納付なし)         |
| 4分の3免除 | 4分の1納付 | (保険月額 3,780円)  |
| 半額免除   | 半額納付   | (保険月額 7,550円)  |
| 4分の1免除 | 4分の3納付 | (保険月額 11,300円) |

ど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。所得基準額の目安(概算)は下記のとおりです。

| 世帯員数                         | 全額免除    | 4分の3免除  | 半額免除    | 4分の1免除  |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 4人世帯→<br>夫婦・子2人<br>(子は16歳未満) | 162万円程度 | 230万円程度 | 282万円程度 | 335万円程度 |
| 2人世帯→夫婦                      | 92万円程度  | 142万円程度 | 195万円程度 | 247万円程度 |
| 単身世帯                         | 57万円程度  | 93万円程度  | 141万円程度 | 189万円程度 |

※この額はあくまでも目安であり、世帯状況や各種控除等により基準が異なります。

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。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」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。

## その他に、退職(失業)による特例免除があります。

失業<sup>※1</sup>、倒産<sup>※1</sup>、事業の廃止<sup>※1</sup>、天災などが原因で所得が無くなったことにより国民年金の保険料が納付出来ない方は、その事実が確認できる公的機関の証明書<sup>※2</sup>の写しを添付していただくと、その方(本人)の前年度所得は審査対象外となります。

- ※1 免除を申請する日に属する年度またはその前年度に失業(離職)された方が対象です。
- ※2 「雇用保険受給資格証」「雇用保険被保険者離職票」「離職者支援基金の貸付決定通知」など

|                       | 申請者(本人)の前年度所得 | 配偶者の前年度所得 | 世帯主の前年度所得 |
|-----------------------|---------------|-----------|-----------|
| 一般の免除申請               | 審査対象          | 審査対象      | 審査対象      |
| 申請者(本人)が失業したことによる特例申請 | 審査対象外         | 審査対象      | 審査対象      |

※配偶者または世帯主が失業した場合にもそれぞれ所得審査対象外となります。

## 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

～「寝る子は育つ」はホント～



### ○睡眠はからだと心の再生工場

昔から「寝る子は育つ」という言葉もあるように、成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。さらに、がんの予防など、からだの免疫機能も夜のほうが高まるといわれています。

脳を休ませないと脳内神経活動のバランス調節がうまくいかず、攻撃的になったり、集中力や意欲の低下、疲労・倦怠感を感じやすくなります。睡眠は、からだと脳の再生工場ともいえるでしょう。子どもには少なくとも9時間の睡眠時間を確保しましょう。

### ○子どもが眠りやすい環境をつくろう

「朝、太陽が昇ると起き、夜、暗くなったら寝る。」この自然な生体リズムを保つために、子どもの睡眠に適した環境づくりをすることも親の大切な役目です。

### 快適に眠るおやすみプラン

- 早寝のために早起き
- 寝る部屋は暗くする
- 昼寝は30分以内、午後3時くらいまでに
- 満腹・空腹で寝ない