

# 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 15,020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 3,760円)
半額免除	半額納付	(保険月額 7,510円)
4分の1免除	4分の3納付	(保険月額 11,270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→ 夫婦・子2人 (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※1、倒産※1、事業の廃止※1、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かたは、その事実が確認できる公的機関の証明書※2の写しを添付していただくと、そのかた(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)されたかたが対象です。

※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

～健康3原則で元気アップ!!～

家族一緒にはじめませんか？



健康で活力ある生活を送ることができるよう、「よく食べ、よく動き、よく眠る」という“健康3原則”(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)を基本にして、健康的な生活を家族ぐるみで実践してみませんか？

### ○調和のとれた食事

1日3回の食事を規則正しく、楽しく食べること。塩分や糖分、脂肪分を控えめにした食事を心がけること。おやつなどは種類と量を考えてとることが大切です。

### ○適切な運動

体を動かすことにより、筋肉や骨が強くなり、体力も付きます。体育の時間以外にも軽く汗をかくくらいの運動をする習慣を付けることが大切です。

### ○十分な休養・睡眠

休養や睡眠は、心身の疲れをとるのに必要なだけでなく、病気に対する抵抗力や治る力を高めます。十分に休養・睡眠をとることが大切です。

北海道子どもの体力向上支援委員会「体力向上のすすめ」抜粋

—和寒町青少年育成町民会議—