

年金あれこれ

『20歳がスタート 国民年金！！』

※一生使用しますので年金手帳は大切に保管してください

国民年金には20歳から60歳になるまでの、職業や所得に関係なく、すべての人が加入します。

20歳になると、国民年金に加入しなければならない人全員に年金手帳（基礎年金番号）が送付されます。年金に関する手続きは、基礎年金番号により行いますので、就職や転職などの時には、必ず年金手帳の提出を求められます。また、退職して年金を受ける手続きなどの時も必要となります。

※年金手帳が送付されたら、まずチェック！

- ・ 氏名、フリガナにあやまりはありませんか？
- ・ 生年月日にあやまりはありませんか？
- ・ 性別にあやまりはありませんか？

もし、あやまりがあれば役場お客さま窓口係にお知らせください。

※保険料は20歳から60歳までの40年間納めます

日本年金機構から送付される納付書で、金融機関や郵便局、コンビニエンスストアなどで納めることができます。納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。

“口座振替”がお得です！

通常の振替日は翌月末ですが、届出により当月末振替にすると1か月あたり50円割引されます。また、1年分・6か月分をまとめて納めると、現金で納めるより割引額が多く大変お得です。

振替方法	当月振替による 早割	納付書による 6ヶ月前納	口座振替による 6ヶ月前納	納付書による 1年前納	口座振替による 1年前納
割引額	毎月 50円 年間600円	730円	1,020円	3,200円	3,780円

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

～生活リズムは子どもの発育バロメーター～

よく眠り よく食べて よく学び よく遊ぶ

○生活リズムとは

私たちの身体にある生体時計は1日25時間で動いています。それを24時間にリセットするのが「朝の光」です。朝日を浴びた後は、しっかり朝ごはんを食べて、脳と身体に栄養を与え、元気に活動すると夜も早く眠れます。

○生活リズムの必要性

子どもたちが健やかに成長していくためには、このような生活リズムを整えることが大切です。特に、小さな子どもは、自分で適切な生活リズムを作ることができないので、その子に合った生活習慣を作ってあげることが家庭の役割です。

○生活リズムが乱れると

最近の子どもたちは、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の必要不可欠な生活リズムが大きく乱れています。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲の低下や、体力、気力の低下につながります。

ご家庭でも、生活リズムづくりを気にかけてみませんか。

北海道教育庁発行「ほっとネットvol.29」抜粋

