

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23年度の老齢基礎年金の年金額は788,900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23年度は15,020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。

※付加保険料の納付手続きについては、役場お客さま窓口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

～生活リズムは子どもの発育バロメーター～ 寝る子は育つ。成長にとって大切な睡眠

○睡眠の必要性

人間は「朝明るくなったら目覚めて、昼間は活動し、日が沈んだら休む」というリズムで生活しています。「眠りは心と体と頭脳の栄養」と言われ、早寝早起きといった規則正しい生活リズムの重要性は改めて注目されています。

○子どもの夜更かしは・・・

睡眠時間がきちんと身に付かない場合には、様々な弊害が生じてしまいます。

〈心の安定に影響〉

睡眠不足や不規則な睡眠リズムはイライラする・攻撃性が高まる・無表情になってしまう等の影響があります。

〈学習面に影響〉

睡眠不足で朝が起きられない子は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。

〈身体の発育に影響〉

「睡眠不足は肥満になりやすい」といった報告もあり、睡眠が子どもたちの心身の健康に影響することがわかります。

○早起きからはじめよう！

「遅寝」が習慣になっている子を早く寝かすのは大変です。睡眠習慣の改善は早起きから始めるのがよいでしょう。

〈カーテンを空ける〉

朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。

〈朝は五感を刺激して〉

朝の目覚めを促すには五感への刺激が有効です。洗顔での水の感触や、朝ごはんのにおい、食器の配膳など、できることを持続させるのが大切です。

