

国保年金

だより
KOKUHONENKINDAYORI

加入しよう。

ハタチからの国民年金

国民年金は国が保障する公的年金制度です。20歳になったときには、日本国内に住所を有するすべての方が加入します。保険料を納付して、年金を受け取るとは、義務であり権利でもあります。

国民年金は終身年金なので、受給開始から生涯にわたって老齢基礎年金を受け取ることができま。現在20歳の方も、平均的に長生きすれば、納付した保険料額以上の年金を受け取ることができるお得な仕組みです。

つまり、20歳から60歳になるまで保険料を納付して、満額の基礎年金を受け取ることが一番お得なのです。

※老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付済期間などが25年以上必要です。また、満額の老齢基礎年金を受け取るためには40年の保険料納付済期間が必要です。

■保険料の免除制度があります

年金の種類は、老齢基礎年金のほか、障害年金、遺族年金があります。未納期間が多いと年金を受け取ることができない場合があります。

納めるのが困難なときは、免除制度のご利用をお勧めします。

①免除（全額・一部）制度
本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に

保険料が全額または一部免除になります。なお、一部納付額が納められない場合は、未納と同じになります。

※免除の期間について、将来受け取る年金額に計算される部分があります。

②若年者納付猶予制度
30歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

③学生納付特例制度
学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予されます。なお、申請の際には学生証の写し若しくは在学証明書をご持参ください。

※免除、若年者納付猶予、学生納付特例の期間は10年まで遡って納めることができます。

国民年金基金制度についてのご案内

国民年金基金は、自営業、農業などの国民年金の第一号被保険者の方々がある老後を過ごせるよう、国民年金に上乗せする公的な年金制度です。加入できるのは、国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方および60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方で、色々な年金のタイプから現在の状況や将来設計にあわせて選ぶことができます。

年金受給前や保証期間内にお亡くなりになった場合、ご家族に一時金が支払われ（保証のないタイプの年金もごさいます）、また、掛金は全額社会保険料控除、受け取る年金は公的年金等控除の対象になり、税制面で優遇されるものとなっております。

◆問い合わせ先
福島県国民年金基金
☎0120(65)4192
福島市中町1番19号 中町ビル5F
<http://www.fnpf.or.jp/>

■2年前納（口座振替）がお得

平成27年4月末の口座振替分より、割引額により大きな2年前納がご利用いただけます。

《2年前納のメリット》

メリット1…2年間で1万4千円程度の割引となります。
メリット2…2年前納分の金額がその年の社会保険料控除の対象となります。
メリット3…口座振替を利用することにより、収め忘れを防ぐことができます。

2年前納は口座振替のみ利用が可能です。お申込み期限は毎年2月末までです。詳しくは、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

◆問い合わせ先

市民課 国保年金係
☎2445342
東北福島年金事務所
☎024453510141
(自動音声案内)

おいしく食べて 楽しく動いて 肥満予防

体重に関心を持とう！体重をはかろう！

体重は、日本人の主要な生活習慣病や健康状態との関連が強く、「肥満」はがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病、若い女性の「やせ」は骨量減少や低出生体重児出産のリスクとの関連があります。ちょうどよい体重の人（適正体重）は、15歳以上で67%しかいません。20～60歳代の男性の31%、40～60歳代の女性の22%が肥満、20歳代の女性の29%がやせという驚くべき状態なのです。

まず、自分の体重や体調の変化に関心を持ちましょう。

体重をはかることは健康づくりの基本です。

適正体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (身長に見合った最も病気に罹りにくい体重)



おいしく食べよう！

適正体重を維持するためには、食事と身体活動のバランスが大切です。1日3食規則正しく、必要な量をしっかり食べることが大切です。そして、何よりも「おいしく」食べましょう！おいしく食べることは、精神的に満足して明日への活力になります。

楽しく動きましょう！

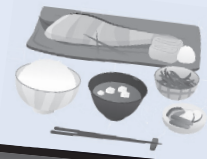
身体活動には、日常生活のための活動（生活活動）と運動があります。健康づくりや適正体重の維持のためには、両方の活動量を増やすことと継続することが大切です。歩いたり、階段を使ったり、運動する機会を作るなど、からだを動かすことを意識してみましょう。そして、継続していくためには「楽しく」動かすことが大切です。

基礎代謝量を高めましょう！

基礎代謝は、生命を維持する活動に必要なエネルギー量で筋肉、肝臓、脳で使われています。しっかり食事を食べることで高まり、筋肉で盛んに行われます。体温が高いと基礎代謝量も高くなります。

自分の食生活を振り返りましょう

- がつかなかった食習慣は改善しましょう
- 1日3食 食べていますか？
- 食事を食べる時間はほぼ決まっていますか？
- 毎食、次の3つの料理を食べていますか？
 - ・主食
(ご飯、パン、麺類などの穀物の料理)
 - ・主菜
(魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず)
 - ・副菜
(野菜、海藻、芋を使ったおかず)
- 腹八部目に食べていますか？
- よく噛んで食べていますか？
- おやつや嗜好飲料は適量ですか？
- 適正体重を維持できていますか？



◆問い合わせ先

保健課（えぼか内） 健康増進係

☎ 6 3 - 2 7 8 0

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所秘書広報課へお申し込みください。

「広報もとみや」有料広告募集中

◆掲載規格（A 4版5段組）

① 1 枠…各ページの下1段、② 半枠…下1段2分の1

◆広告掲載料（1回あたり）

① 1 枠…20,000円、② 半枠…10,000円

※12カ月連続掲載となった場合、12カ月目は無料で掲載します。

◆問い合わせ先 秘書広報課 広報広聴係 ☎24-5332

車検・点検・板金塗装

オートボディーエフまで!!

車検 最大6,000円割引

まずはお電話 ☎0120-77-2658

日曜祝日も営業していますのでご来店ください

〒969-1159 福島県本宮市本宮小幡6-3

(株) 船生商会 オートボディーエフ

