

# 国保年金

だより

KOKUHONENKINDAYORI

## 加入しよう！20歳からの国民年金

**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、年金を受け取ることができます。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す。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。将来給付される基礎年金は、皆さんが納める保険料と国庫負担（税金）が財源となります。もし、保険料の未納期間が多い場合、たとえ年金に充てられる税金を負担していても、年金は受け取ることができません。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が、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（全額免除・一部免除）  
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、一部免除のうち残りの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また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年まで遡って追納することができます。

### ■国民年金保険料の納付方法として「前納制度」があります

前納には、早割（当月末の口座振替）、6カ月前納、1年前納、2年前納があり、割引が適用されます。

2年度分の保険料を口座振替で前納すると、1万5千円程度の割引になります。

早割と2年分の前納は、口座振替のみです。半年分・1年分の前納は、口座振替のほか、現金やクレジットカード払いもあります。

6カ月前納（4月から9月分、口座振替）、1年前納（口座

振替）、2年前納（口座振替）の申し込みは、金融機関・市役所・年金事務所までに行ってください。

《前納のメリット》

メリット1…前納する期間が長いほど割引は大きく、同じ期間ならば口座振替の割引のほうが大きくなります。

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、納め忘れを防ぐことができます。

詳しくは、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

### 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ゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乘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ざいます）、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 福島県国民年金基金 ☎0120-65-4192  
〒960-8043 福島市中町1番19号 中町ビル5F  
<http://www.fnfpf.or.jp/>  
国民年金基金連合会モバイルサイト



問 市民課 国保年金係 ☎24-5342

東北福島年金事務所

☎024-535-0141（自動音声案内）

<http://www.nenkin.go.jp/>



日本年金機構  
公式モバイルサイト

肥満予防は

# 毎日のちよつとした「運動」です！

1年で最も

## 太りやすい「冬」

年末年始を過ぎると、カラダが重たい。12月初旬から1月初旬までの1か月間は、1年で最も体重コントロールが難しい時期だと言われています。その理由は、

- ① 身体に必要なカロリー以上に摂っている（食べすぎ）。
- ② 食べたカロリーを消費しきれない（運動不足）。

太る原因はこのたった2つしかありませんが、年末年始にはこの2つがダブルで訪れてしまいます。このまま放っておいてしまったら、年々太り続けてしまいます。今回、食事コントロールとともに、運動で消費するカロリーについてご紹介します。

### 腹囲1センチ

### 体重1キロ

身体の中で最も気になるのは腹囲、という方が多いのではないでしょう

か。腹囲1センチ＝体重（脂肪）1キロ減に相当するとも言われます。

そこで、脂肪を1キロ減らすには、脂肪1キロ＝なんと約7,000キロカロリー分のカロリーに相当します。例えば1か月かけて1センチ腹囲を減少させるためには、1日当たり約230キロカロリーを減らし続けなければなりません。この230キロカロリーを減らすには、日常生活の中では運動と食事制限を両面から行うのがより効果的です。自分のペースにあわせてそれらを両面から行いましょう。毎日2エクササイズ分＋130キロカロリー1分程度の食事コントロールを行えば、月に1キロ減も無理なくできます。日常の生活の中でちよつと工夫すれば、運動でカロリーを消費できます。例えば、体重50キロの人は20分歩行を行うと53キロカロリー（1エクササイズ）程度消費します。

#### 1エクササイズ（53キロカロリー）分の運動

##### 20分で消費

- 歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子どもの世話、洗車など

##### 15分で消費

- 速歩、ゴルフ（カートを使って）、自転車、子供と遊ぶ、体操（ラジオ体操など）、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳、介護、庭仕事など

##### 10分で消費

- 軽いジョギング、エアロビクス、階段昇降、ウェイトトレーニング（高強度）、ジャズダンス、バスケットボール、水泳（ゆっくり）、サッカー、テニス、スキー、スケート、芝刈り（電動芝刈り機を使って、歩きながら）、家具の移動、雪かきなど

##### 7～8分で消費

- ランニング、水泳、重い荷物を運ぶ、柔道、空手など

○参考：厚生労働省 運動所要量・運動指針の策定検討会『健康づくりのための運動指針 2006』＜エクササイズガイド 2006＞より

#### 毎日続けられる運動を

- このようにご自分のライフスタイルに合わせた運動＋食事で、体重をコントロールしていきましょう。目安としては（元の体重）1ヶ月1～2kg程度を減らすことで、それを数ヶ月継続していくのがオススメです。

問 保健課（えぼか内） 健康増進係 ☎ 63-2780

楽しく動いて、  
肥満予防！