

ご存じですか？

国民年金保険料の免除制度

国民年金は、20歳に加入し、60歳までの40年間のうち、最低25年以上の保険料の納付が必要ですが、所得の減少や失業等で経済的に保険料の納付が困難な場合には国民年金保険料の納付を免除する制度があります。

方で、前年の所得が125万円以下の方
・申請のあった日の属する年度または前年度において災害(震災・風水害・火災等)で、財産のおおむね2分の1以上の損害を受けたとき

●申請免除の種類

●全額免除

保険料の全額(15100円)が免除されます。

●4分の3免除

保険料の4分の3を免除し、残りの4分の1(3780円)を納付するものです。

●半額免除

保険料の半額を免除し、残りの半額(7550円)を納付するものです。

●4分の1免除

保険料の4分の1を免除し、残りの4分の3(11330円)を納付するものです。

●免除の対象となる方

次のいずれかに該当する方が対象となります。

・前年の所得(収入)が少なく、保険料を納めることが困難な方

・失業により、保険料の納付が困難な方(「雇用保険受給資格者証」「離職票」等が必要)

・地方税法に定める障害者または寡婦控除を受けられた

●免除を受けるには

申請し、承認されれば、保険料が全額または4分の3免除、半額免除、4分の1免除になります。承認には、前年の所得を確認する必要があります。ため、毎年申請が必要です。なお、所得については本人・配偶者・世帯主の所得が審査の対象となります。

●若年者納付猶予制度

他の年齢層に比べて所得が少ない若年層(20歳台)の方が、将来、年金を受け取ることができなくなることを防止するため、保険料の納付が猶予される制度です。

●本人と配偶者の所得のみで所得要件を審査

若年者納付猶予の対象となる所得のめやすは、全額免除と同じ計算式で求めることができますが、若年者納付猶予の場合、世帯主の所得を除き、本人と配偶者の所得のみで判定します。

そのため、世帯主の所得が高いために保険料免除の対象とならなかった方が、若年者納付猶予の申請により対象となる場合があります。

●猶予された期間は

年金額に反映されません

納付猶予期間は、将来受取る年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。

●障害・遺族基礎年金を受け取ることができません

納付猶予期間中に障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合には、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができません。

※不慮の事態が生じた月の前々月以前の1年間に保険料の未納期間があるときは、これらの給付を受け取ることができない場合があります。

●必要なもの

・年金手帳
・印鑑

・所得証明書、確定申告書写、源泉徴収票(平成22年1月1日現在本町以外で居住していた方)

●申請場所

役場 住民課

●免除される期間

平成22年7月

～平成23年6月

●問い合わせ先

中村年金事務所

☎(451)3485

役場 住民課

内線121

Dental Health 歯の健康講座

海部歯科医師会

『歯とお口の健康』

食べるとは体に栄養を取り入れ命を支える基本です。歯は食べ物が初めて出会う消化器として重要な役割を果たしています。さらにおいしく食べるためにも歯は欠かせません。歯がある方は歯がない方より血液の中のビタミン濃度が高く、よくかめることが生活習慣病の予防にも効果的で、おいしく食べることは心の健康にも効果があります。

かみ合わせが悪くお口が閉じにくかったりすると口呼吸となり、お口の中が渇きやすくなります。その結果、だ液によるお口の中の自浄作用が落ち、虫歯や歯周病のリスクが増えることにもなりかねません。よくかむとお口の中のだ液がたくさん出るようになり消化を助ける働きがあることはよく知られています。まただ液の中のムチンという粘り気のある物質が食べ物を包み込んでのどや食道、胃腸などを守っています。だ液には外部からの病原菌の進入を防いだり、お口の中の雑菌が増えないようにする働きもあります。最近、注目されているラファエクトリンはだ液にも多く含まれその抗菌作用から「天然の抗生物質」とも呼ばれています。

よいかみ合わせでよくかめることは、食べ物の消化を促すことにもちろんお口の周りの筋肉も発達させ、ひいては全身の健康の維持に役立ちます。歯とお口の健康づくりのために虫歯や歯周病を早く見つけて治療することも大切ですが、日ごろから気を付けて予防することが大切です。そのためにはセルフケアとともにかかりつけ歯科医に定期的にチェックしてもらいましょ。