

老後のためだけではありません
国民年金には、年をとったときの「老齢年金」のほか「障害年金」や「遺族年金」もあります。「障害年金」は、病気や事故で

将来の大きな支えになります
国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため安定しています。年金の給付は生涯にわたって保障されます。

●国民年金のポイント

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えでつくられた仕組みです。具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やけがで障がいが残ったとき、家族の働き手がなくなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

若年者納付猶予制度
学生ではない30歳未満の人で、本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

学生納付特例制度
学生の人で本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校、修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

●「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

国民年金基金に加入して 年金を増やしませんか！

国民年金第1号被保険者の老齢基礎年金に、さらに上乗せできる公的な個人年金制度として「国民年金基金」があります。

■メリット

- 加入時の掛金は60歳まで変わりません。
- 経済状況に応じて途中での口数の増減もできます。
- 掛金は全額、社会保険料控除の対象となりますので、確定申告により税金が軽減されます。
- 加入時に将来の年金額が分かります。
- 年金は終身年金が基本ですので、一生受給できます。
- 受け取る年金は公的年金控除の対象となります。
- 万が一のときには、遺族一時金が支給されます（B型は除く）。

■受け取る年金月額

加入するときの年齢	1口目の年金月額	2口目以降の年金月額
20歳0月から 35歳0月まで	20,000円	10,000円
35歳1月から 45歳0月まで	15,000円	5,000円
45歳1月から 50歳0月まで	10,000円	

※1口目（終身年金）の年金月額は、A型、B型ともに同額です。

※2口目以降の年金月額に口数を乗じた額が1口目の年金に加算されます。

※50歳1月以降に加入する人の年金額は、加入時年齢（月単位）によって異なります。

■7種類の給付の型を将来設計に合わせて加入できます。

老齢基礎年金は繰り上げ受給を除き65歳から受給開始となりますが、国民年金基金の2口目には、60歳から受給できる年金が3種類あります。

加入する型	受取り期間	保証期間	遺族一時金
1口目	A型 65歳から一生生涯	80歳まで15年間	○
	B型 65歳から一生生涯	保証期間なし	×
2口目以降	A型 65歳から一生生涯	80歳まで15年間	○
	B型 65歳から一生生涯	保証期間なし	×
	I型 65歳～80歳	80歳まで15年間	○
	II型 65歳～75歳	75歳まで10年間	○
	III型 60歳～75歳	75歳まで15年間	○
	IV型 60歳～70歳	70歳まで10年間	○
	V型 60歳～65歳	65歳まで5年間	○

※50歳1月以降に加入する人は、IV型およびV型には加入できません。

※詳しくは熊本県国民年金基金までお問い合わせください。
問い合わせ先 熊本県国民年金基金 ☎096 (387) 2220



親子ゲーム



ストレッチ

【参加者の声】
4年生の学年行事をすることになり、出前講座を依頼しました。参加してくれた子どもはもちろん、保護者も「楽しかった」と喜んでいました。事前に打ち合わせを入念にしておくと、もっとスムーズに進められたかなと思います。楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。



バルパレー



アジャタ



カローリング

【参加者の声】
アジャタがとても楽しかったです。難しかったですが、全部の球が入ったときはすごくうれしかったです。またチャレンジしたいと思っています。

☆ワンポイントアドバイス☆
スポーツの種類、ゲームの時間、参加人数のグループ分けなど、事前に打ち合わせをしておくと楽しく、スムーズにできます。



ビーンボウリング

【参加者の声】
・何度も並ぶくらい楽しく、特にビーンボウリングが楽しかったです。
・家にいるだけじゃなく、たまには体を動かして遊べて、子どもたちも楽しんでいて良かった。
・親子でふれあえてよかった。もっと参加者が増えると盛り上がると思います。

委員のつぶやき
皆さんは「年齢を感じる」ときってありますか？
「最近歳をとったなあ」と感じる時が多くなりました。疲れが取れなくなったり、少しの階段で息切れしたり、悲しくなる思いをしています。
「運動不足」だとすぐに分かりました。いろいろな調べてみると、運動不足は「健康を損なう」「心筋梗塞の可能性を高める」「心臓そのものに影響を与える」など、恐ろしいことばかりでした。しかし、適度なスポーツをし、心臓をドキドキさせることでこの運動不足を防ぐことができるそうです。
そこでたり着いたのが「生涯スポーツ」です。年齢・男女関係なく、いつでもどこでも気軽に自分のペースで行うことができる生涯スポーツは、健康に大きく貢献してくれることが分かり大変興味を持ちました。
早速、自分に合った「MY・スポーツ」を見つけ、運動不足を解消したいと思います。
皆さんも「MY・スポーツ」を見つけてみませんか？
(K・K)

No.29
スポーツ推進委員会
お問い合わせ先
菊池市
スポーツ推進委員
協議会広報部
☎0968(25)7234

◆菊池◆
11月8日 菊池南中学校
1年生。カローリング・アジャタの2種目を親子混合チームで行いました。アジャタは高さがあり、掛け声と共にみんなで一生懸命に玉を投げていました。時間が掛かりながらも、親子で協力し競技を楽しんでいました。

◆旭志◆
11月16日 くら岳友の会
たくさん保護者と子どもたちが集まり、さまざまな競技を体験しました。寒さでこわばっていた子どもたちの表情も、レクリエーションを終えるころには笑顔に変わっていました。