

## 国民年金からのお知らせ

## あなたも年金を増やしませんか？

20歳から60歳までの40年間保険料を納めた人が、65歳から受給する老齢基礎年金は満額で772,800円です。

老齢基礎年金制度に上乘せして年金額を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」などの制度があります。

これらの制度に加入すると、納めた保険料や掛け金は全額社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税が安くなるというメリットもあります。

## 1 付加年金 ～ちょっと増やせる～

国民年金基金に加入していないことが条件になりますが、自営業者などの国民年金の第1号被保険者の方は国民年金保険料を納付する際に、月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金受給時に、200円×付加保険料納付済期間の月数で算出した額が加算されます。

この様に、納付額がいくらであっても、65歳から国民年金をもらいはじめて、2年で元が取れる計算です。

例えば、付加保険料を10年間（120月）納付したとします。

【納めた総額】400円×120月＝48,000円

【1年間に支給される額】200円×120月＝24,000円

## 2 国民年金基金 ～選んで増やせる～

第1号被保険者の方は、サラリーマンや公務員（第2号被保険者）と違い、国民年金にしか加入していませんので、国民年金に上乘せして厚生年金に加入しているサラリーマンと比べると、老後に受けられる年金額にも大きな差が生じます。

この年金額の差を解消するために、第1号被保険者の方が加入できる国民年金に上乘せできる年金としてできたのが国民年金基金です。

国民年金基金に加入すれば、第1号被保険者の方の年金も「国民年金」と「国民年金基金」の「二階建て」のしくみとなり、ゆとりある老後資金を準備できます。

国民年金基金の年金（給付）の型には、年金額や受け取り期間、遺族一時金の有無、受け取り開始年齢の違う7種類の年金があります。

それぞれの特徴を活かして自分にあった年金プランを作ることができます。

加入の仕方や掛け金については、北海道国民年金基金に直接お問い合わせください。

※国民年金基金は、農業者年金加入者の方は加入できません。（昨年度から日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入されている方も加入できるようになりました。）

## 3 過去に保険料の納付を免除された期間はありますか？ ～追納で増やせる～

保険料の全額免除や一部納付等の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときと比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

そこで、これらの期間は、10年以内（平成16年7月分は平成26年7月まで）であれば、あとから保険料を納めること（追納）ができます。

ただし、保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

平成26年度中に追納する場合の加算額を加えた追納額は、右表のとおりです。

免除の承認を受けた年度の保険料を平成26年度に追納する場合の月額

	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除
平成16年度	1万4,750円	-	7,370円	-
平成17年度	1万4,790円	-	7,390円	-
平成18年度	1万4,840円	1万1,130円	7,420円	3,710円
平成19年度	1万4,880円	1万1,150円	7,440円	3,710円
平成20年度	1万5,000円	1万1,250円	7,500円	3,750円
平成21年度	1万5,070円	1万1,300円	7,540円	3,760円
平成22年度	1万5,340円	1万1,500円	7,670円	3,830円
平成23年度	1万5,130円	1万1,340円	7,560円	3,780円
平成24年度	1万4,980円	1万1,230円	7,490円	3,740円
平成25年度	1万5,040円	1万1,280円	7,520円	3,760円
平成23年度分以前の保険料に加算額が上乘せされています。				

申込み・問合せ先

付加年金・追納 ⇒ 帯広年金事務所 ☎0155 (25) 8113  
国民年金基金 ⇒ 北海道国民年金基金 ☎0120 (65) 4192

申請・問合せ先 役場住民課戸籍年金係 ☎(574) 2213

作成：保健師 野田



## 『食中毒』は家庭からも発生しています!!

『食中毒』というと旅館や飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性が数多く潜んでいます。普段あたりまえにしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生は「症状が軽い・少人数のことが多い」などの理由から、風邪や寝冷えと勘違いして食中毒と気づかないこともあります。

## 食中毒警報って？

食中毒の未然防止のため、細菌性食中毒の発生しやすい夏期を中心として、高い気温や湿度など次のような気象条件の場合に、保健所長が警報を発令し、食品関係施設や一般家庭に注意を喚起するものです。

## 発令基準

- ① 日最高気温28℃以上が予想される場合
- ② 前2日間のそれぞれの日最低気温が20℃以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
- ③ 前2日間のそれぞれの日平均気温が23℃以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
- ④ その他保健所長が特に必要と認める場合

## ★食中毒警報が発令された場合は、次のことに十分注意してください。

- ① 調理前・食事前・用便後は手をよく洗いましょう。
- ② 生鮮食品は、できるだけ早く調理しましょう。
- ③ 調理したものは、早く食べましょう。
- ④ 食べる前に火をとおしましょう。
- ⑤ 食べ物は、低温（10℃以下）で正しく保管しましょう。
- ⑥ ふきん・まな板などの調理器具は、よく洗って乾燥させておきましょう。
- ⑦ 台所は、整理整頓し常に清潔にしておきましょう。
- ⑧ 冷蔵庫内の清掃は、定期的に行いましょう。
- ⑨ ハエなどの衛生害虫は、定期的な駆除をしましょう。

## ～食中毒予防3原則～

つけない  
増やさない  
やっつける

嘔吐や腹痛、下痢や発熱などの症状、または同じ食事をした人に同様の症状が現れた場合は、食中毒が疑われます。少しでも食中毒の疑いがあれば、すみやかに医療機関を受診しましょう。

詳しくは・・・【お問合せ先】役場福祉課健康係 ☎(574) 2214

申請・問合せ先 役場住民課戸籍年金係 ☎(574) 2213