

# 国民年金保険料が変わります

## ■平成25年4月からの国民年金保険料

第1号被保険者の定額保険料…月額15,040円  
(前年度より60円増)  
付加保険料…月額400円  
※国民年金基金加入者は付加保険料を納められません。

## ■平成25年度一部免除期間の保険料額(月額)

4分の3納付(4分の1免除)…11,280円  
半額納付…7,520円  
4分の1納付(4分の3免除)…3,760円

## ～国民年金の手続きはお忘れなく～

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになっています。

被保険者種別は職業等により異なり、自営業者や学生、フリーターの方などは第1号被保険者、厚生年金や共済組合に加入している方は第2号被保険者、第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(年収130万円未満)の方は第3号被保険者となります。

ご本人や配偶者の就職、転職、結婚などの人生の節目には、被保険者の種別変更手続きが必要となる場合があります。手続きが遅れると、年金を受け取れなくなる場合がありますので、ご注意ください。

## ～学生のみなさんへ～

前年所得が基準額以下の学生の方は、手続きをして承認を受けることで在学中の国民年金保険料の納付が猶予されます。平成25年度(平成25年4月～平成26年3月分)の申請は、平成25年4月1日から受付を開始します。平成24年度(平成24年4月～平成25年3月分)の申請期限は、平成25年4月30日です。

## ■前納保険料額も変わります

納付方法	1か月分	6か月分	1年分
現金納付 (前納しない場合)	15,040円	90,240円	180,480円
現金納付・クレジット納付(前納) 【割引額】	1か月前納はありません。	89,510円 【730円】	177,280円 【3,200円】
口座振替(前納) 【割引額】	14,990円 【50円】	89,210円 【1,030円】	176,700円 【3,780円】

※付加保険料についても、1年前納または6か月前納をご利用いただくと割引があります。

※口座振替(前納)の1年分と、前期(4～9月)分の受付は終了しています。

こんなときには 手続きが必要です	被保険者種別	手続き先
学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき	第1号	各庁舎 窓口センター
第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき	第3号	配偶者の 勤務先
配偶者が就職し、第2号被保険者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	配偶者の 勤務先
60歳になる前に会社などを退職したとき	第2号→第1号	各庁舎 窓口センター
会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	配偶者の 勤務先
配偶者が退職し、第2号被保険者に扶養されなくなったとき	第3号→第1号	各庁舎 窓口センター
パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れるようになったとき		

問い合わせ 市民安全部保険・医療課(滝野庁舎)  
☎48-3004



～3か月で3kgやせる市民大運動～  
加東サンサンチャレンジ表彰式&健康講座  
3kg減量達成者や、ユニークな取組をされた方々を表彰しました。

平成24年度の取組期間が終了し、3月10日に表彰式と健康講座を開催しました。参加された方々からは、「職場の仲間とグラフをつけた」「カロリー表示を見るようになった」といった取組報告や、「血糖値、血圧が下がった」「やせて走れるようになった」「服のサイズが小さくなって嬉しい」などの喜びの声が多く寄せられました。

また、継続参加でリバウンド防止を見事実行された「サンサンソムリエ」の認定者は、96人でした。

市では、これからも市民のみなさまの健康づくりを応援していきます。

## 平成24年度 サンサンチャレンジ 成果発表

### 喜びの声を紹介

Aさん(マイナス3.4kg達成)  
子どもが受験で頑張っている姿を見て、自分も目標に向かって努力しようと、3つの「あ」(揚げ物・アルコール・甘いもの)をやめる決心をしました。すぐに体重が減らなくても3つの「あ」は断ち続け、週2～3回のウォーキングと筋トレを加えることで、少しずつやせました。子どもも合格が決まれば一緒に祝いしたいです。もちろん、ダイエットは目標のマイナス7kg達成に向けて、続けていきたいと思っています。

### サンサンあいうえお大賞作品

- 朝夕に 歯磨きしながら スクワット
- 帰り道 パン屋に寄らず ガムを噛む
- サンサンは あせらずチャレンジ お気楽に
- バイキング 食べなきゃ損は 落とし穴
- ねえあなた 買ってこないで 甘いもの

問い合わせ 市民安全部健康課  
(中央図書館2階) ☎42-2800