

## 国民年金保険料学生納付特例制度について

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、ご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「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、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、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】 128万円（令和2年度以前は118万円）＋{扶養親族等の数×38万円}

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付（追納）することをおすすめします。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までの1年間となりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

なお、学生納付特例を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は函館年金事務所または役場町民課住民グループ福祉年金担当までお問い合わせください。

## 健康管理センターだより

### 特定健診&特定保健指導

記：栄養士 関口 里美

#### 特定健診・特定保健指導の目的

◇メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減少させること（病気の予防）

◇運動や食事などの生活習慣を改善すること

メタボリックシンドロームとは

おなかの内臓の周りに脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満、に加えて高血糖・高血圧・脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態のことを言います。この状態が続くことで心筋梗塞や脳卒中になりやすくなります。

さて、健診受診後に健康管理センターから水色の封筒が届きセンターへの「ご招待」を受けたことはありませんか？

この「ご招待」を受けた方はラッキーです。生活習慣をちょっと見直すことで肥満が改善され、将来的に心筋梗塞や脳卒中を予防することができます。どこを気を付けたらよいのかわからない・何をしたらいいのかわからないという方は保健師・栄養士が

お手伝いしますので、ぜひ「ご招待券」を持っていらっしゃってください♪

#### 【内臓脂肪を減らす食生活】

食べ過ぎや偏食など、乱れた食生活は内臓脂肪を溜め込みやすくなります。次にあげる項目に思い当たることがありませんか？

- ①欠食
- ②満腹になるまで食べる
- ③夜遅い時間に食べる
- ④早食い・ドカ食い・ながら食い
- ⑤お菓子や甘い飲み物は止められない。
- ⑥脂っこいもの・味の濃いものが大好き
- ⑦野菜は嫌いであまり食べない

「ある！」という方はほんの少し気を付けてみてください。

健康に気を付けたい方・まだ薬を飲みたくない方は健康管理センターへ！！