

国民年金保険料の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} + 社会保険料控除等

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、保険料の納付を希望される場合は、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。

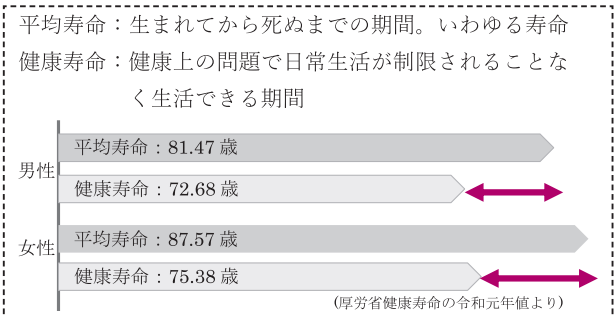
健康管理センターだより

はじめよう、健康投資

記：保健福祉課 保健師 河合沙耶佳

4月は新年度の始まりですね。心機一転、何か新しいことを始めたくありませんか？

全国的に超高齢化が進み、木古内町も昨年高齢化率50%を超えました。そして、高齢化と共に延びているものがあります。“寿命”です。寿命は次のように二つに区分されます。



上の図のように、平均寿命と健康寿命には差（矢印部分）があります。これは、「日常生活に制限がある健康ではない期間（寝たきりなど）」が、男性で8.79年、女性で12.19年あり、医療費や介護費用もかかる期間です。この矢印部分を短くすること、つまり健康寿命を長くすることが、多くの人が憧れる“ピンピンコロリ”の鍵となります。

厚労省では「健康寿命を延ばしましょう」をスローガンに、スマート・ライフ・プロジェクトという取り組みをしており、①適度な運動②適切な食生活③禁煙④健診・検診の受診⑤ストレスをためないことをすすめています。

この中から今回は、適度な運動、特にウォーキングについてお伝えします。ウォーキングが身体に良いことは有名な話ですが、肥満予防や生活習慣病の予防だけでなく、骨の強化（骨粗しょう症予防）、脳の活性化（認知症予防）、精神的にもプラスの感情が上昇する（緊張、抑うつ、疲労の改善）効果があることをご存知でしょうか。

一日に8000歩が理想的だと言われていますが、高齢女性対象の調査では4500歩で早死にリスクを下げるという結果も報告されています。目標が高すぎると、なかなか一歩が踏み出せませんが、まずは自分のできる範囲から始めてみませんか？何か起きてから慌てるのではなく、「健康な状態の維持」の継続するのです。令和5年度、「先を見越した健康への投資」はいかがでしょうか。今すぐ無料で始められます！