

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～

## 国民年金保険料の追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除※)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。

※障害年金を受けている期間や生活保護の生活扶助を受けている期間などは、本人からの届出により国民年金保険料が全額免除されます。これを法定免除といいます。

平成 30 年(2018 年)3 月 31 日までに追納する場合の保険料額 (月額)

期 間	全額免除 法定免除 納付猶予 学生納付特例	一部免除		
		3/4 免除	半額免除	1/4 免除
平成 19 年 4 月～20 年 3 月分	15,040 円	11,280 円	7,520 円	3,760 円
平成 20 年 4 月～21 年 3 月分	15,160 円	11,370 円	7,570 円	3,790 円
平成 21 年 4 月～22 年 3 月分	15,250 円	11,430 円	7,620 円	3,810 円
平成 22 年 4 月～23 年 3 月分	15,510 円	11,630 円	7,750 円	3,870 円
平成 23 年 4 月～24 年 3 月分	15,290 円	11,460 円	7,650 円	3,820 円
平成 24 年 4 月～25 年 3 月分	15,140 円	11,350 円	7,570 円	3,780 円
平成 25 年 4 月～26 年 3 月分	15,120 円	11,340 円	7,560 円	3,780 円
平成 26 年 4 月～27 年 3 月分	15,270 円	11,450 円	7,630 円	3,810 円
平成 27 年 4 月～28 年 3 月分	15,590 円	11,690 円	7,790 円	3,900 円
平成 28 年 4 月～29 年 3 月分	16,260 円	12,190 円	8,130 円	4,060 円

・免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。なお、上記 部分の保険料には、一定の加算額が含まれています。

### <追納に関する注意事項>

① 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。  
(例えば、3/4 免除の期間を追納する場合は、残りの 1/4 の保険料を納めている必要があります)

② 老齢基礎年金を受けられる方は、追納できません。

③ 追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。

④ 追納するためには、申し込みが必要です。

「国民年金保険料追納申込書」に必要事項を記載し、お近くの年金事務所へご提出ください。

(郵送による提出も可能です)

・「国民年金保険料追納申込書」は、日本年金機構ホームページ (<http://www.nenkin.go.jp/>) からダウンロードすることができます。

**追納のご相談は、お近くの年金事務所へお問い合わせください。**

後納制度の  
お知らせ

免除や納付猶予を受けていない期間で保険料を納めていない期間は、2年を経過すると納めることができませんが、平成30年9月までに限り、過去5年分まで納めることができます。  
詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

(次ページに続く)

国民年金保険料の納め忘れがある方へ

## 年金額アップ・年金の受給資格を得られます

過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れがある方は、申し込みにより、**平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り**、国民年金保険料を納めることができます。

※過去5年とは、納めようとする月前5年以内の期間です。

(例)平成24年12月分の場合 → 平成29年12月末まで納付可能となります。

▶ この機会にぜひ**後納制度**をご利用ください。

### 後納制度で2年以上前の保険料を納付するメリット

年金の受給資格が得られる可能性があります。

不足している期間の保険料を納めることにより、**年金の受給資格を得られる可能性**があります。

将来受け取る年金額が増額します。

<1カ月分の後納保険料を納めることにより、増額する老齢基礎年金額の目安>

$$\frac{779,300 \text{ 円 (平成 29 年 4 月 時点の満額の年金額)}}{480 \text{ カ月 (40 年} \times 12 \text{ カ月)}} \approx \text{年額で } 1,624 \text{ 円 増額}$$

### ご利用いただける方

- ① 20歳以上60歳未満の方で、5年以内に納め忘れの期間（免除以外）や未加入期間がある方
- ② 60歳以上65歳未満の方で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方
- ③ 65歳以上の方で、老齢年金の受給資格がなく任意加入中の方など

※60歳以上で、老齢基礎年金を受け取っている方は申し込みできません。

### 申し込みから納めていただくまでの手順

1 国民年金後納保険料納付申込書に必要な事項をご記入のうえ、年金事務所に提出します。

- 年金加入期間の確認のため戸籍謄本等が必要な場合があります。
- 申込書は年金事務所からお取り寄せいただくか、日本年金機構ホームページから印刷できます。

2 年金事務所において申込書の審査、承認などを行います。

- 承認後に承認通知書、納付書、リーフレットを送付します。

3 納付書により金融機関、コンビニ等で納めてください。

- 市(区)役所または町村役場、年金事務所では納めることができません。

(次ページに続く)

## ⚠️ 申し込みいただく際の注意事項

### 納付の際に加算額がつきます

- 過去3年度以前の後納保険料には、当時の保険料額に加算額がつきます。
- 詳細は下記「平成29年4月から平成30年3月までの後納保険料額と納付期限」でご確認ください。

### 納める順番があります

- 後納をご利用いただく際は、後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めていただきます。
- 古い分  
↓  
新しい分

### 申し込み後に審査を行います

- 後納保険料の納付が可能な期間についての審査を行い、その結果をお知らせします。
- 審査にはお時間がかかることがありますので、期限に余裕をもってお早めに申し込みください。

### 一部免除の未納期間も納付できます

- 一部免除された期間のうち、未納となっている期間も後納の対象となります。

この場合の後納保険料は、一般の未納期間と同じ1カ月分の保険料が必要です。

### 国民年金の切替（第3号から第1号へ）が2年以上遅れたことがある方は…

- 国民年金の「第3号被保険者」から「第1号被保険者」への切替手続きが2年以上遅れたことによる「未納期間」は、後納制度をご利用いただけません。

届出をすることにより最大10年分の保険料を納付することができる特例追納制度をご利用ください。

### 免除期間がある方は…

- 全額免除や一部免除（一部納付済）、納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間は後納制度をご利用いただけません。

上記期間の納付を希望する場合は、10年までさかのぼって納付できる追納制度をご利用ください。

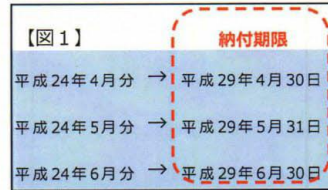
## 平成29年4月から平成30年3月までの後納保険料額と納付期限

	①後納保険料額	②当時の保険料額	③加算額	納付期限
平成24年度	15,610円	14,980円	630円	【図1を参照ください】
平成25年度	15,420円	15,040円	380円	平成30年3月31日
平成26年度	15,420円	15,250円	170円	平成30年3月31日
平成27年度	15,590円	15,590円	加算なし	平成30年3月31日

※後納保険料額は、「当時の保険料額+加算額」です。（① = ② + ③）

※後納保険料額は政令で定められ、毎年度改定されています。

※後納保険料を納付した場合、納付した日が「納付対象月の保険料納付日」とみなされます。



### 2年以内の国民年金保険料について

- 国民年金保険料は、**翌月末日が納付期限**です。納付期限までに納めていない場合、不測の事態が発生した際に障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。過去2年以内に納め忘れがある方は、2年以内の保険料も納めていただきますようお願いいたします。
- 2年以内の保険料が未納となっている方に対する納付督促（電話・文書・戸別訪問）および保険料の収納業務は、民間委託を実施しています。

### 年金の受給資格期間の短縮について

- 年金の受給には、現在は、保険料を納付した期間又は免除を認められた期間が25年必要ですが、法律改正により、平成29年8月からは10年に短縮されるため、10年以上あれば年金の受給資格を得ることが可能です。後納制度をぜひご活用ください。

## お問い合わせは『ねんきん加入者ダイヤル』へ



# 0570-003-004

050から始まる電話でおかけになる場合は **03-6630-2525**にお電話ください。  
お問い合わせの際は、年金手帳など基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

#### 受付時間

月～金曜日 午前8:30～午後7:00 祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。  
第2土曜日 午前9:00～午後5:00

お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 総合窓口（保健福祉課）（電話：72-2311）

# 管理栄養士からのお知らせ

## 甘い食べ物・飲み物にご注意！

甘い食べ物・飲み物には、疲れを癒したり、味覚を楽しませてくれたりする働きがあります。しかし、甘い食べ物には多量の砂糖が入っています。砂糖の摂りすぎは、肥満や糖尿病などの生活習慣病につながりますので、注意が必要です。1日の砂糖摂取量は20g未満が健康的と言われてい

ます。  
～何にどれくらい入っているの？(角砂糖 1個 4g)～

身近にある甘いものに含まれる砂糖の量を角砂糖の個数で表しています。

<p>飴2個</p>  <p>2個分</p>	<p>チョコレート1枚(60g)</p>  <p>5個分</p>	<p>アイスクリーム1カップ(100ml)</p>  <p>5個分</p>	<p>ショートケーキ1個(100g)</p>  <p>7.5個分</p>
<p>カステラ2切れ(60g)</p>  <p>6個分</p>	<p>あんぱん1個(100g)</p>  <p>7.5個分</p>	<p>大福1個(70g)</p>  <p>2.5個分</p>	<p>羊羹1切れ(30g)</p>  <p>7.5個分</p>
<p>クッキー3枚(30g)</p>  <p>1.75個分</p>	<p>缶コーヒー1缶(190g)</p>  <p>3.75個分</p>	<p>炭酸飲料500ml</p>  <p>12.5個分</p>	<p>スポーツ飲料500ml</p>  <p>7.5個分</p>

### ●砂糖には依存性があります！

砂糖には、ドーパミンやセロトニンなどの分泌を促す働きがあるとされています。これらの物質には、幸福感などの快楽を感じさせる働きがあります。甘いものを食べて幸福感を得るのがクセになると、やがて「砂糖を摂る＝幸せ」と無意識に感じるようになり、砂糖依存症(砂糖中毒)と言われるような状態に陥ってしまうことがあります。甘いものがないと落ち着かない・イライラするという人や、ストレスが溜まると甘いものを食べたい・飲みたいという人は、砂糖依存症なのかも？と、一度疑ってみた方がいいかもしれません。

～砂糖依存症にならないために～

- ・甘い間食は控える
- ・ストレス発散で甘いものを食べない・飲まない
- ・飲み物は砂糖が含まれていないものにする



# 地域おこし協力隊 活動日誌

## 今月の協力隊活動日誌は坂口隊員・高瀬隊員2名でお送りします!!



坂口隊員

4月下旬に、つるむらさき 800 本、ミニトマト（アイコ）150 本の苗が東峰ふぁーむに届きました。すきこみ、畝たてなど初めて機械でおこない、いい経験ができました。しかし、ハウスの中はすべて手作業でとても大変でした…。昔の農家の方に敬礼です。

6月下旬から、つるむらさきはグリーンコープに週 500 袋、ミニトマトは直売所や道の駅に出荷しています。目標は、つるむらさき 1 万袋（2 t）、ミニトマト 300kg を出荷します。朝 3、4 時起きがほぼ毎日ですが、収穫スピード、袋詰め作業を短縮して、5 時に起きて 100 袋を仕事前の 8 時半までに出荷が終わるようにしたいと思います。

出荷支援では、4 月からポイントカードを導入したのもあってか、会員さんが去年を超える勢いで野菜を出荷して頂いています。貯まったポイントは袋や肥料などに交換できるため、出荷の促進につながっているようで良かったです。また、つづみの里では、会員さんの野菜が売れるように、ポップも作成しています。目標として、出荷支援での売り上げを去年の 2 倍にしたいです！… 否、2 倍にします！！

災害により出荷支援をしばらくお休みにしていましたが、8 月は毎日やることにしました！！会員さんと私で直売所・道の駅を盛り上げていき、東峰村の野菜のおいしさが広まればいいと思います！！



▲ミニトマト出荷



▲つるむらさき出荷



▲出荷支援野菜&ポップ



▲東峰ふぁーむ つるむらさき圃場



## 地域おこし協力隊 高瀬隊員 活動終了のお知らせ

村に移住して一年、四季を通じて移ろいゆく村の景色を体感しました。セミの声が聞こえると、何もわからずに村に飛び込んだ一年前のことが思い出されました。

さて、皆さまにご報告があります。この度、結婚し高瀬から<sup>つるの</sup>蘆野に苗字が変わりました。そして、おなかの中では小さな命が育っています。7月末日で地域おこし協力隊を退任し、9月に出産予定です。退任後は当初のミッション通り農家レストランの開業を目指し、出来ることから始めていく予定です。子育てと並行しながら野菜やハーブを育て、お店をやっていくことはおそらくとても大変なので、まずは惣菜業から始めていこうと考えています。



活動期間は一年間でしたが様々なシーンを通じてたくさんの村民の方々と出会うことができたことは貴重な経験としてこれからの糧になりました。

これからはわたしも一村民として、積極的にいろんなことに関わっていきたいと思います。そして村に子どもの声がたくさん響き渡るようになったらなぁと思います。

安心安全の手作り駄菓子屋とかもやりたいことリストに入っています。「くらし」が愉しく豊かになるよう自分にできる小さなことから始めていこうと思います。

改めて、東峰村にご縁があったことをうれしく思います。雄大な自然と他にない文化と産業が残るこの村でわたしにできることを思いきりやっていこうと思います。

村民の皆さま、一年間本当にありがとうございました。そしてこれからも末永くよろしく願いいたします。

写真 ①ズッキーニ ②初めての梅しごと  
③きゅうりの収穫 ④藍の生葉叩き染め