

国民年金保険料の支払いが困難なときは 免除制度を利用しましょう

国民年金

〈問合先〉岐阜南年金事務所
☎273-6161

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、本人の申請により保険料の納付が免除となる「保険料免除制度」があります。

この制度は、本人とその配偶者、世帯主の前年の所得が一定の基準額以下の場合に承認され、保険料が全額免除される「全額免除」のほかに、世帯の所得に応じて保険料の一部を納付して残りが免除される「一部納付（一部免除）」があります。

保険料免除期間（一部納付期間を含む）は、年金受給に必要な期間に算入されますが、年金額を計算する時には保険料を全額納めた場合と比べて1/2になります。全額納付した場合と比較した時の支給割合は次のとおりです。

免除の種類

免除の種類	全額納付した場合と比較した時の支給割合
全額免除	1/2
1/4納付（3/4免除）	5/8
半額納付（半額免除）	3/4
3/4納付（1/4免除）	7/8

なお、免除された保険料は10年以内であれば、後から納めることができます。ただし、免除を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降は一定の金額が加算されます。

申請は、役場住民課、岐阜南年金事務所で受付しています。



熱中症予防

熱中症の発生が急増する7月は熱中症予防強化月間です。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまい起こります。屋外だけでなく室内や夜間就寝中にも発生する場合がありますので注意が必要です。特に子どもや高齢者、病気の方などは熱中症になりやすく、重症になると死に至るおそれもあります。しかし、熱中症は適切な対策を行うことにより防ぐことができるため、日常生活の中では、次のことに気をつけましょう。

1. 暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。

2. 服装を工夫する

通気性が良く、吸水性や速乾性に優れた素材の服や下着を着ましょう。

3. こまめに水分補給する

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、喉が渇く前にこまめに水分を補給することが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩飴などで塩分も補給しましょう。

4. 暑さに備えた体づくりをする

日ごろからウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、互いに呼びかけあって、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

