



○【ご挨拶】3月になり、まもなく新年度です。昨年のお花見の時期は目黒川を歩き桜を楽しみました。皆様のお気に入りのお花見スポットはどちらでしょうか。

ところで、今月は国民年金の保険料についてご案内します。国民年金の保険料を納めることが難しいと感じたときも、そのままにせず、保険料免除等の手続きをしましょう。そのままにしていると、何かあったときに年金を受給できないことがあるためです。

～ 保険料免除とは ～

国民年金の第1号被保険者（自営業の方や学生）は保険料支払いが一時的に困難な際、保険料の納付の免除を申請することができますが、主たる保険料免除をご案内します。

【1】 法定免除

障害年金受給者、生活保護法の生活扶助を受給者等が対象で保険料の全額が免除されます。

【2】 ご本人の申請による免除

ご本人、配偶者、世帯主の所得により、免除額が決まります。

（保険料の全額、3/4、1/2、1/4免除があります）

【3】 学生の方には…学生納付特例

親の所得に関係なく、学生本人の所得により、学生である間の一定期間保険料が全額免除されます。

【4】 50歳未満の方には（2025年6月までの制度です）…納付猶予

ご本人と配偶者の所得により、保険料が全額免除されます。

※【2】～【4】は扶養人数なども勘案した所得が基準となります。

★免除をうけると

将来受給する年金額は免除の種類により変わります。納付できる状況になったときには早めに保険料を納めることをお勧めします。

★今年4月から…出産による国民年金保険料免除

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料がご本人の申請により免除されます。出産日が平成31年2月1日以降の方が対象です。



～ちょこっとコラム～



2月から職員を1名採用し、事務所は職員2名と私の計3名体制となりました。今月の事務所ニュースは、前出の「保険料免除」、裏面の「心の健康についてのお知らせ」とも、職員2名がそれぞれ作成しました。誠実に、かつ、創意工夫しつつ仕事を進めてくれるため、とても助かっています。当所としては、提供するサービスの質を高め、お客様に依頼してよかったと思っていただけるように努力していきたいと思っています。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

自分でできる心のメンテナンス

ストレスに向き合うために、日常生活で行える工夫を紹介します。

(1) 正しい生活習慣で健康を維持しよう

しっかりと質の良い睡眠をとる

心の健康を維持するためには、良い睡眠をしっかりととり、からだの疲労を解消することがとても大切です。毎日気持ちよく目覚め、規則正しい生活を送りましょう。



バランスの良い食事を

1日3回、バランスの良い食事をきちんととりましょう。

疲労回復に役立つビタミンB₁、免疫力を高めるビタミンCなど、必要な栄養素をとることで、ストレスに向き合う体力をつけます。

食欲がなくなったり、反対に暴食してしまったり、食欲に現れるサインは心の不調の表われです。

休日には気分転換

心とからだの緊張状態をほぐすために、休日は旅行に出かけたり、積極的にからだを動かしましょう。

