

# 国民年金保険料の 免除制度を活用しましょう

保険料を  
納められないときは

平成26年4月分から平成27年3月分までの国民年金保険料(以下「保険料」といいます)は、月額1万5250円です。

経済的な事情や災害などにより、保険料を納めることが困難な人のために、申請により保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。



## ○保険料の免除制度

本人、本人の配偶者、世帯主のいずれもの前年の所得が一定基準以下の場合、申請により全額免除、4分の3免除、半額(2分の1)免除、4分の1免除が適用されます。また、免除の所得基準を超えていても、退職(失業)などにより納付が困難な人は、特例で免除を受けられる場合があります。

## ○若年者納付猶予制度

同居している世帯主の所得にかかわらず、本人、本人の配偶者の所得が一定基準以下の20歳以上30歳未満の人は、申請により保険料の納付が猶予されます。

## ○学生納付特例制度

本人の所得が一定基準以下の学生は、申請により保険料の納付が猶予されます。

## ○申請の受付期間

保険料の免除制度および若年者



納付猶予制度の平成26年度分(平成26年7月分から平成27年6月分まで)の申請は、7月1日から受け付けています。

学生納付特例制度の平成26年度分(平成26年4月分から平成27年3月分まで)の申請は、4月1日から受け付けています。

※平成26年4月から、過去分の保険料の免除制度、若年者納付猶予制度、学生納付特例制度の申請は、申請時点から2年1カ月前までの期間をさかのぼって行えるようになります。

## 免除や猶予を受けたら 追納を利用しましょう

保険料の免除や納付猶予を受けている場合、将来、受け取る年金額は全額納付したときに比べ減額になります。ただし、追納(さかのぼって納付)することで、満額の年金を受け取ることができます。

免除や猶予の承認を受けた期間

## 日々の生活習慣が脳卒中を招く

脳卒中は、喫煙や飲酒をはじめ、偏った食事、運動不足、ストレスなど、体に良くない生活習慣の積み重ねが原因で起こる「生活習慣病」です。健康状態の確認と生活習慣の見直しのため、年に1度は健康診査を受診しましょう。

## 夏の脳卒中予防方法

汗を多くかく夏は、体内の水分が不足する脱水状態になりがちです。脱水状態になると、血液がドロドロになり、脳の血管が詰まりやすくなります。特に、就寝中は水分を取らないため、脱水状態になりやすく、早朝は1日の中で最も脳卒中の発症が多い時間帯です。

夏の脳卒中を防ぐため、こまめな水分補給が大切です。特に高齢者は、のどの渇きを感じにくいため、のどが渇いていなくても、時間を決めて定期的に水分補給をするようにしましょう。

## 早期の症状を見逃さないで

突然の発作が脳卒中の特徴ですが、前触れともいえる次のような

の保険料は、10年以内ならば追納することができます。  
※過去3年度より前の保険料を追納する場合は、当時の保険料のほかに一定の加算額が生じます

## 保険料を 忘れずに納めましょう

国民年金は、20歳から60歳までの全ての人が加入し、世代を超えて支え合う制度です。また、保険料の免除や猶予を受けず、保険料が未納の状態では、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障がい基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。免除制度などを上手に活用し、保険料を納めましょう。

## 【問い合わせ・申請】

- 本庁国保医療課  
(☎24・2111内線263)
- 各総合支所健康福祉係  
(大迫☎48・2111内線14  
2、石鳥谷☎45・2111内線  
228、東和☎42・2111内  
線221)
- 花巻年金事務所  
(☎23・3351)

症状が起こることがあります。

■顔や腕、足が突然しびれたり脱力感を感じたりする(特に体の右もしくは左半分)

■言葉がもつれる(ろれつが回らない、言葉が出ない)。相手の話が理解できない

■片方の目が見えにくくなる。突然歩けなくなる。めまいがする。バランスがとれなくなる

## ■原因不明の突然の頭痛

これらの症状は少し時間がたつと消えてしまう場合がありますが、放っておかないで早めに専門医を受診しましょう。

# 夏こそ注意！脳卒中

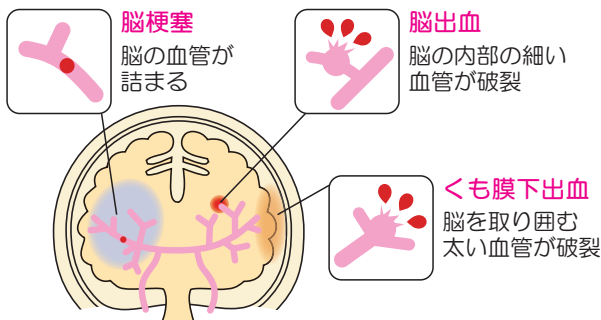
**脳** 卒中は、冬に多いイメージがありますが、脳卒中のうち脳梗塞(脳の血管が詰まるタイプの脳卒中)は、6〜8月の時期に最も多く発症しています。

寝たきりなどの要介護状態になる最大の原因である脳卒中。岩手県の脳卒中死亡率は、平成21年から23年まで全国ワースト1位でした。脳卒中は、他人事ではなく身近な病気です。

脳卒中は高齢者の病気ではありません

脳卒中の発症率は、40歳以降から高くなりますが、20〜30歳代でも発症する可能性があります。脳卒中の主な要因は、「死の四重奏」といわれる高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満のほか、不整脈などです。脳卒中予防には、まずはそれぞれの治療が重要です。

## ■脳卒中の主な種類



## 脳卒中予防十か条

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
- 4 予防には **タバコ**を止める 意志を持て
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

(公益社団法人 日本脳卒中協会)

## 【問い合わせ】

健康づくり課(花巻保健センター)  
☎23・3121