



# あだち 広報

発行/東京都足立区 千120 足立区千住一丁目4-18 ☎(882)1111 編集/保険児童部国民年金課

足立区の 昭和60年3月1日現在

- 人口 629,243人
- 拠出年金被保険者数 135,972人
- 拠出年金受給権者数 30,004人
- 福祉年金受給権者数 10,960人

東京都足立区役所  
千120 東京都足立区千住一丁目4番18号



## 国民年金特集

春の近づきを知らせるやわらかい風が吹く休日の午後。  
自宅からさほど離れていない喫茶店でいっときを過ごすつもりで  
ドアを押し開けソファーに身を沈めた。  
一つはなれた席から男女の話し声が聞こえてきた。  
女性は22・3歳、男性もさほど年齢は違わない。  
「『年金に加入しましょう』というハガキが届いたのよ」と女性が  
言う。たぶん会社を退職したのち国民年金の加入手続きを忘れてい  
るのだろう。更に  
「まだ若いんだもの年金なんてね」と言う。  
男性は答えるでもなく

「…………う、うん」  
ただそれだけの会話が私の耳に伝わってきた。  
私はそのハガキを差し出した張本人である。  
若さはかけがえもなく素晴らしい。いつまでも若いままで生きてい  
られたらとも思う。反面若さは、はかなく過ぎていくから素晴らしい  
とも言える。  
若いときからの一つ一つの積み重ねが、自分の将来を大きく左右  
する。このことは誰にでも、どんなことにも言えるのではないだろ  
うか。

**国民年金についてのお問い合わせは**

足立区役所 (882)1111  
保険児童部国民年金課

- 加入手続……………適用係 内線386~388
- 保険料の納付相談……………検認係 内線396~399
- 保険料の免除申請・口座振替……………記録係 内線394~395
- 年金請求の手続……………給付係 内線392~393

**1人で悩むよりお気軽に**

**年金相談**

毎月第1水曜日

時間 午前10時~午後3時30分

場所 区役所国民年金課(2階ホール)



### 体に良いことしていますか?

#### 白隠さんの頭健康法

江戸時代に白隠という和尚さんがおりました。若いとき、今でいうノイローゼと肺結核に苦しみ、いろいろな健康法を習い、また自分でもあみ出して世に広めました。そのなかに「白隠のひとりあんま」というのがあります。

- 参考までにご紹介しますと、
- 1.手の平をこする。 2.もみ手。 3.指をひっぱる。
  - 4.手の平、指の筋をもむ。 5.指を組む。
  - 6.腕を逆にごすり上げる。 7.ほほを逆にごすり上げる。
  - 8.鼻の左右をこする。



このあんまを説明どおりやってみますと面白いことに、ほとんど手が指を刺激することです。頭の健康法は手と口をよく使うことです。手・口を動かして脳の運動野(だいたい頭の横から頂上にかけての部分)を働かせば脳全体の血行がよくなります。他の関連した脳細胞にも刺激を与えて頭全体の働きを活発にすることになります。

白隠さんも直観的に手への刺激が頭の健康に役立つことをつかんだのだと思います。結局白隠さんは84歳まで長生きをしました。

おしゃべりも頭の健康には大切です。「人と話すのは苦手だ」などといわず、できるだけ機会をつとけて話すことです。その機会が少ない方は、時々口をいっぱいあけるとか、あるいはものをよくかんで食べるなど工夫をしてください。

# ねんきん

# Q&A

おたずねします おこたえします

## 65歳から年金を受けました シリーズ No.2



千住宮元町に住む高橋さん

国民年金は、老後の所得保障の中心として重要な役割を果たしています。

今回は65歳の現在も、お元気に電気温水器修繕関係のお仕事を続けている高橋さんにお話を伺いました。

高橋さんは、奥様と高校生のお嬢さん、それに会社勤務の息子さんとご家族と生活しておられます。

「私はある会社の集金委託の仕事で長年していました。個人営業なので、国民年金には発足当時より加入し、保険料を完納しました。そして100%の支給割合になる65歳から受給しました。」

私たちは老後の生活の安定のため、いずれか一つの年金制度に加入することになっています。

また高橋さんは、国民年金の支給率が、62歳で72%、61歳で69%、60歳で58%と早く受給すれば、徐々にさがることを知っております。

「今は体も元気なので、毎日営業車を運転して各家庭を巡回しています。仕事を持つことは、収入を得るだけでなく、老後を健康に楽しく暮らすために大切なことなので、今後も続けたいと思っています。」と、明るく話しておりました。

わが国は、世界で有名な長寿国になりました。お年寄りも、自分のできる程度の仕事を続けたり、趣味をもって長い人生を有意義に過ごすことが大事なことはないでしょうか。

高橋さん、そして多くのお年寄りにとって、年金は老後の生活費の中心となる大切な所得です。

年金を受給する方、また保険料を負担する方が、お互いに理解し合える制度にすることが大切ではないでしょうか。

### ふと、老後が不安



私は45歳の主婦、夫は厚生年金に加入しているサラリーマンです。結婚する前、私は5年間会社に勤めていて厚生年金に加入していましたが、現在は何の年金にも加入していません。私の年金はどうなるのでしょうか。

国民年金に加入しなくても、厚生年金に加入していた5年分の年金は受けることができます。

それと、将来ご主人が受ける厚生年金の中に、妻の分として加給年金が含まれています。しかし、あなたが老後に少しでも多くの年金を受けるには、国民年金に任意加入し、保険料を納めることです。

今から加入しますと、60歳まで15年間ありますので、厚生年金の5年分と合わせて、20年分の年金が受けられます。

昭和60年4月から  
保険料は6,740円になります。

### 忘れてはいないんですが…保険料



保険料を納めるのがたいへんなのですが…

保険料の納付方法として、一般には3か月まとめて納めるのですが「金額がかさむので納められない」という方のために、1か月納付という方法もあります。

また、それでも納めることが困難な強制加入の方には、保険料免除の制度があります。免除は承認されますと、保険料を納めなくても未納にはならず、受給に必要な期間にも計算することができます。その期間については3分の1の年金を受けることができます。

なお、将来納付することができるようになった時、10年以内であれば免除された当時の保険料で納めることができます。



### 国民年金を途中でやめることができますか



私は今年で50歳になります。国民年金を23年納付していますが、あと何年納付したらやめているのでしょうか。

国民年金を受給するためには、25年以上納付することが必要です(昭和5年4月)。「以前に生まれた方は、納付期間短縮の特例があります。別表参照)。

あなたの場合は23年納付していますから、あと2年納付すれば年金を受ける権利は発生します。

しかし、あなたのような国民年金の強制加入の方は、60歳まで納付しなければなりません。そして、年金を受ける時の金額は保険料を納めた月数に応じて計算されますので、25年納めた方と比較すると、受ける年金の額は増額されます。

(別表) ●昭和5年4月1日以前に生まれた方は納付期間の特例があります

生 年 月 日	受給資格最低必要期間
大9年4月1日前生まれ	10年~14年
大9年4月2日~大10年4月1日	15
大10年4月2日~大11年4月1日	16
大11年4月2日~大12年4月1日	17
大12年4月2日~大13年4月1日	18
大13年4月2日~大14年4月1日	19

### 生きている過去の厚生年金期間



私は以前、厚生年金を5年間かけたことがあります。

その後、国民年金を22年間納付していますが、私の年金はどうなりますか。

厚生年金期間(ただし脱退手当金を受け取っていない)と、国民年金期間を合わせて25年以上あれば、年金を受けることができます。

あなたの場合、厚生年金期間5年と国民年金期間22年を合わせて25年以上になりますので、60歳になったとき厚生年金から5年分、65歳になったとき国民年金から22年分の年金を受けることとなります。

### まだまだ若い60歳



私は大正14年5月10日生まれて、まもなく60歳になります。

国民年金には発足当時より加入し、保険料を完納していますが、老齢年金はいつから、どのくらい受給できるのでしょうか。

あなたは、24年1か月の保険料を納付されており、納付期間短縮の特例(別表参照)による20年以上の最低必要期間を満たしていますので、老齢年金が受給できます。

年金を受給できる年齢は、原則として65歳ですが、60歳以上、65歳未満の間で支給の繰上げを希望した場合、年齢に応じて減額された年金額が支給されます。減額率は、一生を通じてかわりません。

老齢(通算)年金は繰上げ受給ができます。支給率は生涯がわりません。

60歳請求	326,900円	58%
61歳請求	366,300円	65%
62歳請求	405,800円	72%
63歳請求	450,900円	80%
64歳請求	501,600円	89%
65歳請求	563,600円	100%

大正14年5月10日生まれのあなたの年金額

### どうして、今年法の改正



年金法の改正があると聞いていますが、どのようになるのですか。

いま、いろいろな国会で審議されています。まだ決まったわけではありませんが、基本的な考え方は、本格的な高齢化社会になった時、基礎年金制度を導入することにより、年金制度基盤の強化、制度間格差の是正、給付と負担のバランスを図るなど、安定した年金制度にしようとするものです。

なお、急激な変化がないよう、長期の経過期間をもうけていますので、すでに年金を受給している方や、間もなく受給しようとする方については、現行のままで運営されます。

※なお、年金改正法が成立したときは、あらためてお知らせいたします。



# ねんきんアレコレ

## 年金額が改定されました

### 拠出年金 昭和59年5月から

#### 老齢年金

年金額=(納付月数+免除月数× $\frac{1}{3}$ )×1,680×1.144(物価スライド率)  
 昭和5年4月1日以前に生まれた人は、  
 $650円×(300月-被保険者期間)×\frac{納付月数+免除月数}{被保険者期間}×1.144$ を加算

#### 10年年金

年額 364,500円 月額 30,375円

#### 5年年金

年額 310,300円 月額 25,858円

#### 障害年金

1級 年額 717,300円 月額 59,775円

2級 年額 573,800円 月額 47,816円

#### 母子年金

子1人 年額 753,800円 月額 62,816円

子2人 年額 813,800円 月額 67,816円

寡婦年金・遺児年金・準母子年金も増額改定されました。



#### 障害福祉年金

20歳前から障害の状態にある方等

1級 460,800円(月38,400円) 2級 307,200円(月25,600円)

福祉年金は全額国庫負担により支払われるため、所得制限と公的年金受給による制限があります。

次の1、2に該当する場合は支給が停止されます。

#### 1. 所得制限限度額

(単位、円)

扶養親族の数	0人	1人	2人	3人	4人	以上、1人 ふえること の加算額	
本人所得	老齢福祉	1,258,000	1,618,000	1,918,000	2,218,000	2,518,000	300,000
	障害福祉	1,912,000	2,212,000	2,512,000	2,812,000	3,112,000	300,000
配偶者・ 扶養義務 者の所得	老齢福祉 一部停止 全部停止	3,329,000	3,578,000	3,791,000	4,004,000	4,217,000	213,000
	障害福祉	5,813,000	6,062,000	6,275,000	6,488,000	6,701,000	213,000

#### 2. 本人が公的年金を受けているとき

一般の公的年金を受けているとき	老齢(退職)年金・普通恩給・遺族年金・普通扶助料など	515,000円までは支給されます
戦争による公的年金を受けているとき	公務扶助料・増加恩給・障害年金・遺族年金など	旧軍人・軍属の階級が大尉までは支給されます

### 福祉年金 昭和59年6月から

#### 老齢福祉年金

明治44年4月1日以前に生まれた方 年額 307,200円(月25,600円)

所得制限による一部停止 年額 282,000円(月23,500円)

### 被保険者住宅資金融資のご案内

年金積立金の還元融資制度で、被保険者個人の住宅資金の貸付を行うものです。

国民年金の加入者がマイホームを新築、購入したりするのに必要な資金が低利で長期間借りられます。

#### 条件

- 住宅金融公庫とあわせて利用する。
- 国民年金、厚生年金、船員保険の加入があわせて3年以上ある。
- 最近の2年間に保険料の未納がない。
- 収入月額が毎月返済する元利金の5倍以上ある。

#### 融資金額

加入期間	3~4年	5~14年	15年以上
融資金限度額	100万	150万	200万
上記以外の住宅	130万	220万	300万

#### 融資申し込み受付期間

4月、7月、10月、1月頃を予定しています。

なお、受付期間中であっても、融資申込額が貸付予定額を超えたときは、受け付けを締め切ることがあります。

#### 詳しくは年金福祉事業団へ

千代田区霞が関1-4-1  
日土地ビル  
(502) 2481代



国民年金豆辞典

### 厚生年金のことは 足立社会保険事務所

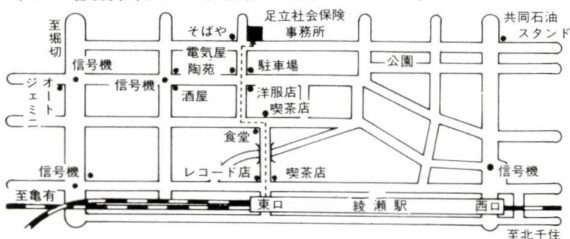
所在地 千120 足立区綾瀬2丁目17番9号 電話 (604) 0111  
 社会保険事務所では、厚生年金及び国民年金について社会保険庁とのオンラインシステムにより個別・具体的な年金相談に応じています。

#### 相談内容

- 45歳以上の方の厚生年金保険の加入期間および年金見込額
- 現在年金を受けている方の記録および支払額

#### 相談時間

午前9時15分~午後4時30分(土曜日は11:30まで)  
 相談は、ご本人が直接年金手帳や年金証書を持って、社会保険事務所へおいでください。  
 しかし、やむを得ない事情により代理の方がおいでになるときは、本人の署名押印入りの依頼状をお持ちください。



### 保険料積立金の還元融資

国民年金保険料は、年金支払いのための財源として積立てられるほか、地方公共団体に長期低利で融資され、児童館、老人館、プールなどの福祉施設建設に役立てられています。

#### 昭和59年度に融資をうけた施設

南花畑老人館 南花畑児童館  
 保塚老人館 保塚児童館



### 国民年金ことぶき友の会

老齢年金・通算老齢年金を受けていらっしゃる方々のための集まりです。あなたの入会をお待ちしております。

ことぶき友の会では、安い費用で会員の親睦旅行を行うほか、各種のレクリエーションなどのいろいろな行事を行います。

●くわしくは ことぶき友の会事務局へ  
 千代田区丸の内3-8-1 電話 (211) 1905