

# 知っておきたい 年金のはなし

概要版

20歳になったら国民年金



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare



日本年金機構

Japan Pension Service

# 日本の年金制度の概要

## 1

### 公的年金はみんなが加入し支え合う制度です

公的年金の制度とは、年老いたときやいざというときの生活を、働いている世代みんなですえようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

- ・ 日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満のすべての方に、国民年金への加入が法律で義務付けられています(国民皆年金)。
- ・ 原則的には保険料を納めなければ年金を受け取ることはできません(社会保険方式)。ただし、低所得などにより保険料を納めることが困難な方のために保険料免除制度や、若年者納付猶予制度、学生納付特例制度があります。

▶ 保険とは、将来起こり得る事故に備えて保険料をみんなで拠出し、事故が起きたときに集団で支え合う仕組みです。社会保険とは、社会連帯の精神に基づき、病気、けが、出産、死亡、老齢、障害、失業など生活の困難に遭遇した場合に一定の給付を行って、生活の安定を図ることを目的とした保険制度です。

## 2

### 公的年金制度は「基礎年金」「厚生年金等」の2階建て構造です

日本の公的年金制度は、2階建て構造で、国民年金は国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての方が被保険者となり、高齢期になれば加入期間に応じて基礎年金を受け取れます。これに加え、会社員は厚生年金、公務員等は共済組合に加入し、基礎年金の上乗せとして過去の報酬と加入期間に応じて報酬比例年金を受け取ることになります。



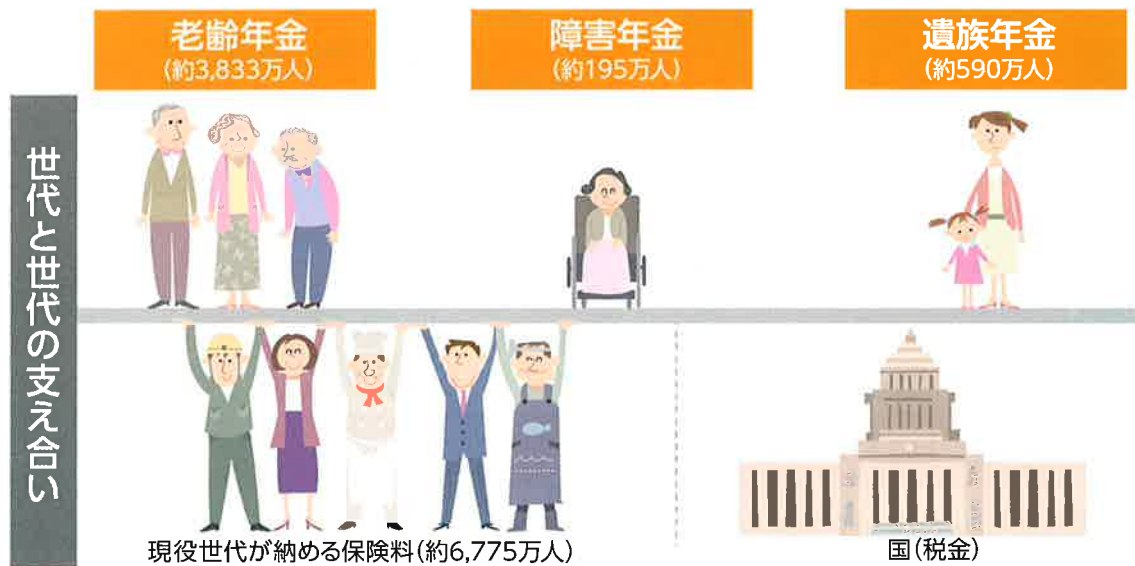
(注)さらにより豊かな老後に備えることを目的として、勤めている会社等が運営する企業年金制度や自営業者等を対象とした国民年金基金があります。

# 3

## 「世代間扶養」という考えのもと、世代と世代が支え合っています

公的年金制度は、現役世代が納める保険料で高齢者の方に年金を支給するという「世代と世代の支え合い」（世代間扶養）が基本になっています（これを賦課方式といいます）。また、基礎年金の1/2が国庫負担（=税金）でまかなわれています。

賦課方式を基本とする世代間扶養の仕組みにより、給付は終身にわたって続き、かつ、賃金や物価が上昇しても、それに伴い高齢者を支える現役世代の給料も増えるため、その分で高齢者の年金も改定（年金額のスライド）することができます。



### ●国民年金被保険者の種類

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
対象者	○ 20歳以上60歳未満の農林漁業者、自営業者、学生、無業者等	○ 民間会社員、公務員	○ 第2号被保険者に扶養される20歳以上60歳未満の配偶者（年収130万円未満）
保険料	○ 月額15,040円（平成25年度現在） ○ 各自が納付 ※保険料の免除等の制度もあります。	○ 報酬額に比例 厚生年金の場合、報酬月額17.120%（平成25年9月～平成26年8月） ○ 会社と折半して負担 ○ 給料から天引き	○ 自己負担なし（配偶者が加入する年金制度が負担）
手続き	○ 市（区）役所または町村役場に届け出	○ 勤め先で事業主が届け出	○ 配偶者の勤め先経由で届け出

# 4

## 公的年金の給付は、老齢・障害・遺族の3種類です

### 老齢年金

65歳以降、国民年金から「老齢基礎年金」を終身にわたって受け取ることができます。保険料を納めた期間が長ければ長いほど（上限は40年：480月）、それだけ老後に受け取る年金も多くなります。逆に、保険料を納めた期間が短ければ受け取る年金も少なくなります。

※厚生年金に加入していた期間については「老齢厚生年金」が上乗せされます。年金額は、過去の報酬と加入期間に応じて決まります。

	国民年金の夫婦の例		厚生年金と国民年金の夫婦の例	
	夫	妻	夫	妻
上乗せ年金 (2階)			老齢厚生年金 月額 約100,000円 【40年加入の標準例】	
基礎年金 (1階)	老齢基礎年金 月額 約65,000円 【40年納付】	老齢基礎年金 月額 約65,000円 【40年納付】	老齢基礎年金 月額 約65,000円 【40年納付】	老齢基礎年金 月額 約65,000円 【40年納付】
	合計 月額 約130,000円		合計 月額 約230,000円	

※厚生年金のモデル年金（夫40年加入、妻専業主婦）は、現役世代（男性）の平均賃金に対する比率（所得代替率）は、2009年度時点で約62.3%となっています。

### 障害年金

病気やけがで障害が残ったとき、国民年金から「障害基礎年金」を受け取ることができます。

※厚生年金に加入している場合は「障害厚生年金」が上乗せされます。

### 遺族年金

一家の働き手（夫）が亡くなったとき、子のある妻に対して、国民年金から「遺族基礎年金」を受け取ることができます。

※亡くなった人が厚生年金に加入していた場合は「遺族厚生年金」が上乗せされます。

国民年金のお手続きやご相談は、  
お住まいの市（区）役所または町村役場、もしくはお近くの年金事務所へ！

年金事務所はこちらから（日本年金機構HP）

全国の窓口 日本年金機構

検索

<http://www.nenkin.go.jp/n/www/section/>

## 第3回 「認知症は治るの？ —受診について—」

認知症を引き起こす原因には、約70種類あり、病気の種類によって治療方法が変わり、適切な治療で症状を軽減することができる、第2回で紹介しました。

以前は、認知症には治療方法がないと言われていましたが、治療薬も出ています。症状やタイプによって、生活上の注意点や治療法も変わってきます。種類によって異なりますが、治らなくても進行を遅らせることができます。まずは、早期の受診が大切です。

### 病院に行く前に押さえておきたいポイント！

#### 👉 **ポイント1** 何科にかかればいいのか？

一般的には、神経内科、精神科、心療内科、脳外科、物忘れ外来で診てもらえます。何科を受診したらよいか迷った時は、普段から診ていただいているかかりつけ医に相談することもできます。

#### 👉 **ポイント2** 受診のタイミングは？

認知症は、人によって差がありますが、約2年で軽度から中等度へ移行するという報告もあります。「認知症かもしれない。」という早めの段階での医師に相談されることをお勧めします。

自分でできる簡単チェック

- 物忘れ、置忘れの頻度が増えた。
- 5分前の聞いたことをまた聞く。
- 鍋をよく焦がしそうになる。
- 今聞いたことを忘れる。



#### 👉 **ポイント3** 受診の時に医師に伝えたらよいことは？

次のことは、事前に整理しメモして受診することをお勧めします。

- もの忘れは、日常生活に支障をきたすほどのものか。
- 最初の異変は、いつとはなしに出てきたのか、突然出てきたのか。
- この半年の間に症状は進行したか。
- 本人のこれまでの病気やお薬について。

高齢者の相談窓口 みよし地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

本所（池田）	72-5877	東みよし町支所	76-5580
祖谷支所	87-2088	三野支所	77-2882

第4回目は『認知症は予防できる？』です。（次回は平成26年2月発行予定です）



# おおくすクラブ会員募集

2013.10.01



「おおくすクラブ」は、誰もが参加でき自主的に運営する総合型地域スポーツクラブとして平成22年3月に設立しました。

健全で楽しい交流の場をつくることを目的とし、現在約300名の会員の皆さんが元気に活動しています。スポーツの苦手な方でも大丈夫です。マイペースで楽しく参加してみませんか？体験もできます。

## 太極拳三加茂教室

- ① 毎月第1・第3火曜日
- ② 多目的ホール（加茂）
- ③ 午後7時30分～
- ④ 真野 節子
- ⑤ 成人
- ⑥ 太極拳

## 教室名

- ① 活動日
- ② 活動場所
- ③ 活動開始時間
- ④ 指導者
- ⑤ 対象者
- ⑥ 活動内容

## フラダンス体操教室

- ① 毎月第2・第4火曜日
- ② 中央公民館（昼間）
- ③ 午後1時30分～
- ④ 土井逸子
- ⑤ 成人
- ⑥ フラダンス

## バランス体操教室

- ① 毎月第1・第3木曜日
- ② 多目的ホール（加茂）
- ③ 午後7時30分～
- ④ 原田 薫
- ⑤ 成人
- ⑥ 音楽に合わせた体操

## やまももクラブ

- ① 毎週日曜日
- ② 加茂小学校・町立体育館
- ③ 午後1時～
- ④ 國安 恵・宮内美和
- ⑤ 幼児・小学生・保護者
- ⑥ 成長に合わせた運動遊び

## 健美体操教室

- ① 毎月第2・第4木曜日
- ② 多目的ホール（加茂）
- ③ 午後7時30分～
- ④ 原田 薫
- ⑤ 成人
- ⑥ ソフトエアロビクス

## 太極拳三好教室

- ① 毎月第2・第4火曜日
- ② 中央公民館（昼間）
- ③ 午後7時30分～
- ④ 真野 節子
- ⑤ 成人
- ⑥ 太極拳

## 柔道教室

- ① 毎週火・金曜日
- ② 町柔剣道場
- ③ 午後7時30分～
- ④ 新田謙一郎・谷藤真二
- ⑤ 小・中学生
- ⑥ 柔道の基礎・基本

## 少年野球教室

- ① 毎週土・日曜日
- ② 三庄小学校運動場
- ③ 午前8時～
- ④ 逸見 雅信
- ⑤ 小学生・保護者
- ⑥ 軟式野球の基礎・基本

## 太極拳三加茂水曜教室

- ① 毎月第1・第3水曜日
- ② 加茂公民館
- ③ 午後1時30分～
- ④ 真野 節子
- ⑤ 成人
- ⑥ 太極拳

## 太極拳三好水曜教室

- ① 毎月第2・第4水曜日
- ② 中央公民館（昼間）
- ③ 午後1時30分～
- ④ 真野 節子
- ⑤ 成人
- ⑥ 太極拳

## ランニング教室

- ① 毎月第2・第4土曜日
- ② ぶぶるパーク
- ③ 午前10時～
- ④ 森 幸子
- ⑤ 小・中学生
- ⑥ 陸上運動の基礎・基本

## フラワー教室

- ① 毎月第3土曜日
- ② やまももハウス
- ③ 午後7時30分～
- ④ 新田 正子
- ⑤ 成人
- ⑥ 生け花・フラワーアレンジ

## 必要経費

- 登録料 月1,000円  
同一世帯の場合は  
2人目から半額  
幼児は無料
- 保険料 加入希望者のみ

## ミニテニス(H26.1開設)

- 三加茂・三好地区同時開催
- ① 毎週月曜日
- ② 町立体育館・足代小
- ③ 午後7時30分～
- ④ サークル型教室
- ⑤ 成人
- ⑥ ミニテニス

# 新規教室開設！！会員募集(対象：一般成人)

平成26年1月より「ミニテニス」のサークル型教室を開設する予定です

日時 毎週月曜日 19:30～21:00

場所 三加茂地区：町立体育館 三好地区：足代小学校体育館

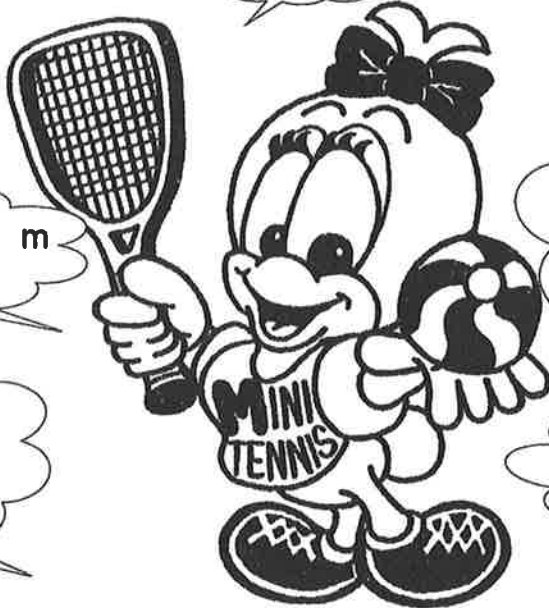
定員 各教室30名(先着順)

老若男女・・・  
誰でも気軽に  
楽しめます

楽しいよ！

生涯スポーツ  
として考案された  
ニュースポーツです

ネットの高さは1m  
ボールもフワフワ



コートは  
バドミントンコート  
必ずワンバウンド  
してから、腰から下で  
打球します

ソフトな動きで  
運動不足解消に  
ちょうどいいです

初心者でもカンタン！

興味のある方は、是非、下記の体験会にお越し下さい！

期 日 平成25年12月9日(月)・16日(月)  
 時 間 19:30～21:00  
 場 所 町立体育館(三加茂中学校隣)  
 持参物 体育館シューズ・飲み物・タオル  
 ※ラケット等の道具については、おおくすクラブで準備します  
 申込み 体験会に参加ご希望の方は、下記の申込書をFAXして  
 いただくか、事務局まで電話で申し込んでください

氏名		男・女	年齢	歳	電話	
体験会参加希望日 12月9日・12月16日 ※どちらかに○をしてください						

おおくすクラブ 事務局 宮内 美和  
 TEL 090-3988-9085  
 FAX 0883-82-4670



スポーツ振興くじ助成事業

☆ その他、定期教室についてのお問い合わせ・入会についても随時受け付けて  
 おりますので、お気軽にお電話ください HP <http://ookusu.co/>