

応援します いきいきライフ 免除制度について

ご存じですか？免除制度

平成30年度の国民年金保険料は **月額16,340円** です。
ただし、保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

保険料を未納のままにしておくと、将来、年金が受けとれなくなることがありますので、納付困難な場合にはご相談ください。

(1) 免除制度……経済的な理由などで保険料を納めることが困難な人が対象です。

本人・配偶者・世帯主のそれぞれの前年の所得が下記の計算式で計算した金額以下である場合、申請により、保険料の納付が全額免除または一部免除(一部納付)となります。

所得額	⇒	免除/納付	保険料(月額)
所得額 ≤ (扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円	⇒	全額免除	0円
所得額 - 扶養親族等控除額 - 社会保険料控除額等 ≤ 78万円	⇒	4分の3免除 / 4分の1納付	4,090円
所得額 - 扶養親族等控除額 - 社会保険料控除額等 ≤ 118万円	⇒	半額免除 / 半額納付	8,170円
所得額 - 扶養親族等控除額 - 社会保険料控除額等 ≤ 158万円	⇒	4分の1免除 / 4分の3納付	12,260円

※免除が認められても、全額免除以外の人は減額された保険料の納付が必要です。納め忘れると未納扱いになりますのでご注意ください。

(2) 納付猶予制度…所得の低い50歳未満の人が対象です。(平成28年7月分から)

50歳未満(※)の方で本人と配偶者のそれぞれの前年の所得が次の計算式で計算した金額以下の場合、申請により、保険料の納付が猶予されます。

所得額 ≤ (扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円 ⇒ 納付猶予

※注意)平成28年6月分までの対象年齢は、30歳未満です。

～将来の年金への影響は?～

免除区分など	受給資格期間(※)	年金額の計算に含める期間	後から納付できる期間(追納期間)
全額免除	含める	全額免除月数 × $\frac{4}{8}$ 注(1)	10年以内 ※追納は申出が必要です。なお、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。
$\frac{3}{4}$ 免除		$\frac{1}{4}$ 納付月数 × $\frac{5}{8}$ 注(2)	
半額免除		半額納付月数 × $\frac{6}{8}$ 注(3)	
$\frac{1}{4}$ 免除		$\frac{3}{4}$ 納付月数 × $\frac{7}{8}$ 注(4)	
納付猶予		含めない	
学生納付特例			
未納	含めない ※未納期間が多いと受給できなくなる場合があります。	含めない	2年以内

※受給資格期間…老齢基礎年金を受給するためには、原則「10年以上」の期間が必要です。
平成29年8月以降、「25年以上」から「10年以上」に短縮されました。

※注(1)平成20年度分までは「 $\frac{2}{6}$ 」、注(2)平成20年度分までは「 $\frac{3}{6}$ 」、
注(3)平成20年度分までは「 $\frac{4}{6}$ 」、注(4)平成20年度分までは「 $\frac{5}{6}$ 」

- ◆平成30年度の免除・猶予の申請は、7月から市役所保険年金課および各支所年金担当課で受け付けます。
- ◆免除・猶予となる期間は、7月から翌年6月までです。



樹医からのアドバイス

花を咲かせたい！夏季の樹木管理

サツキなど花が咲かなかつたり、多く咲かせる方法を教えてほしいという相談を受けることがあります。それは花芽分化期や樹木の性質と関係があります。

【花芽分化】

芽ができることを「花芽分化（はなめぶんか）」と言います。サツキ、ハナミズキ、カイドウ、タニウツギなど春に花を咲かせるほとんどの樹木が7月中旬～8月中旬の夏の間に花芽分化します。

【剪定の時期】

特に先端に花を付けるサツキなどの樹木は、花芽分化した後に剪定を行うと花芽が摘んでしまい、翌年に花が咲かなくなりやすくなります。これらの剪定は8月中旬までに行うと良いでしょう。また、モクレンの仲間やツバキなど早春に花を付ける樹木は7月中旬までに花芽分化しますので、それまでに剪定を行います。

【樹木の性質】

スギの花粉は、前年の夏の天候が猛暑で乾燥した場合に多く発生します。竹は枯れる前に花を付ける習性があります。このように樹木は危機的な状況に置かれると子孫を残そうとして花をたくさん付ける性質があります。庭



花をたくさんつけたクリスマスツツジ

(出雲市樹医 榎野浩一朗)

おたずね／出雲市樹医センター ☎264497

木も花芽分化するときに危機的な状況に置かれると花を良く付けますので、夏場の水やりや、葉を肥やす窒素肥料はできるだけ控えます。

【水やりの時期】
夏場の水やりは夕方に行います。樹木は日の出から午前中に蒸散が活発になりますので、夕方に水やりを行うことにより、早朝に水を吸収できる良い環境となります。

ダニによる日本紅斑熱やツツガムシ病が発生しやすい時期になりました ～ダニに刺されないよう予防しましょう～

野山や畑、家の裏山などへ出かけるときには、次のことに注意してください。

- ◎長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を少なくし、肌が出る部分には、除虫スプレーを噴霧すると効果的です。
- ◎山野から帰宅したら、すぐに肌や服についたダニを取り除き、着替えます。
(服はよく振ってダニを落とし、他の衣服とは別に洗濯してください。)
- ◎道路端、畑、墓などが出入りするところは、下草刈りをしましょう。草の茂る草地に入り込んだり、地面に直接座り込んだりしないように注意しましょう。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

熱中症を 予防しましょう

熱中症とは気温や部屋の温度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまいや体のだるさを生じ、ひどい時には、けいれんや意識障害などのさまざまな異常をおこす症状のことです。

昨年、出雲市消防本部では51人の熱中症患者を救急搬送しました。これからの季節は、特に熱中症への注意が必要です。熱中症の予防ポイントとしては、

- のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう！
 - 外出時は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も行いましょう！
 - 無理をせず、適度に休憩を取りましょう！
 - 日頃から栄養バランスの良い食事をして、体力づくりを行いましょう！
 - 部屋の温度をこまめにチェック！
- さらに夏本番となれば
- 室温 28 度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！



いつ、誰にでも起こりうる熱中症ですが、身長が低い子どもの場合は、地面からの照り返しにより、大人よりも高い温度にさらされます。また、身体面においては、汗腺など体温調節機能が未熟なために、体内に熱がこもりやすく、熱中症になりやすい特徴があります。

高齢者の場合は、暑さやのどの渇きを感じにくく、また、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないまま熱中症を発症する危険があります。このように子ども、高齢者はリスクが高く、症状が出にくいので特に注意が必要です。熱中症を軽視することなく、しっかり予防しましょう！

もしもに備えて応急手当の講習を受講しましょう！

毎月、普通救命講習（3時間）を第3木曜日 13:30～16:30 出雲市消防本部にて開催しております。1名から参加可能です。

消防本部ホームページ

[救急情報]より熱中症情報及び情報コンテンツへ！

おたずね／出雲市消防本部 警防課 ☎21-6999

