

国民年金の保険料の納付を免除された期間については、将来、老齢年金を受けるときは、将来、老齢年金を納めた場合の三分の一の額となります。これを救済するために免除された期間の保険料をさかのぼって納めることができる制度があります。

国民年金の保険料の免除期間は追納ができません

この追納制度は、免除された期間のうち十年以内の期間について行うことができます。追納する保険料の額は、免除された当時の額です。免除期間のある方は、できるだけ納めておいた方が年金を受けるときに有利です。

納めた方が得です ～年金額の比較～

25年納めた人……………	565,500円
15年納め10年免除の人…	414,700円
25年免除の人……………	188,500円

食生活のバランステスト

1. 魚、大豆製品、卵、肉のいずれかを毎食食べていますか？
はい いいえ
2. 牛乳を毎日1本飲んでますか？(ヨーグルトなどの乳製品でもよい) はい いいえ
3. にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜を毎日食べていますか？ はい いいえ
4. その他の野菜類を毎食食べていますか？ はい いいえ
5. ごはん、パン、めんなどの穀類は食べすぎないようにしていますか？ はい いいえ
6. 砂糖・菓子類を食べすぎないようにしていますか？ はい いいえ
7. 植物油を使った料理を毎日食べていますか？ はい いいえ
8. 肉の脂身やバターは食べないようにしていますか？ はい いいえ
9. 食塩の多い食品は食べないようにしていますか？ はい いいえ
10. 料理の味付けはうす味にしていますか？ はい いいえ

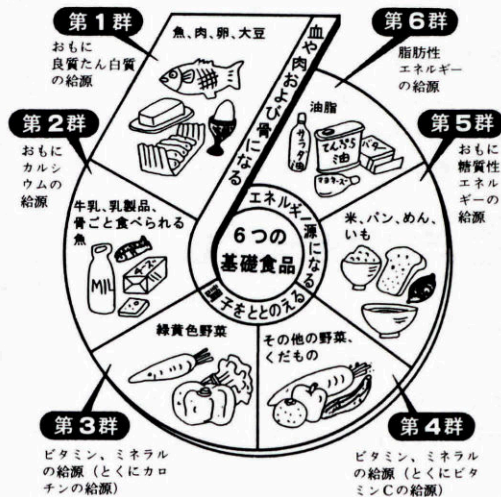
※「はい」の数が多ければ、あなたの食習慣はすぐれていると判断してください。「いいえ」の答えの出たものは、できるだけ早く改めるように努力しましょう。

保健婦だより

食生活をたいせつに

～成人病の予防のために～

☆食事はバランスよく。日常の生活の中で、わたしたちが、成人病にならないように気をつけることが、たくさんあります。その中でも食生活は、大切な部分を占めています。一日の献立を考えると、表の6つの食品群のうち、欠けているものがないかどうかを調べる習慣をつけましょう。



主婦のパートと税金

最近パートタイムで働く主婦が多くなっています。そこで、パート収入と税金との関係ですが、年収が一定金額を超えると、夫の所得から配偶者控除が受けられなくなったり、主婦自身に税金がかかったりします。

夫の所得から配偶者控除が受けられるのは、パートによる所得が二十九万円以下の場合です。

パート収入は、通常、給与所得になります。給与所得は、年収から給与所得控除額(年収が百二十五万円までは一律五十万円)を差し引いて求めますので、年収が七十九万円以下の場合、パート収入と所得が一致します。

十九万円(月平均六万五千八百円)までなら配偶者控除が受けられます。従ってパート収入が七十九万円を超えたと、夫の所得から配偶者控除が受けられないことになり、次に主婦自身に税金がかかります。次に主婦自身に税金がかかるのは、主婦自身にどんな所得控除が受けられるかによって異なりますが、通常は納税者に一律に認められている基礎控除の二十九万円だけの場合が多いので、パートの年収が七十九万円を超える以上のこととまとめると、次のようになります。

〈パート収入と所得税〉

七十九万円超	七十九万円以下	パートの年収
受けられない	受けられる	夫の所得から配偶者控除が
かかる	かからない	パート収入に所得税が

労働福祉施設整備資金

- ◆ 貸付対象者 中小企業者及びその団体等
 - ◆ 資金使途 労働者のために設置する福祉施設の整備資金(新築、購入、増改築)
 - ◆ 貸付限度額 一、五〇〇万円
 - ◆ 貸付利率 二、〇〇〇万円 三、〇〇〇万円 年六、九五%
 - ◆ 貸付期間 一〇年以内
 - ◆ 施設 十八年以内
 - ◆ 保証人 一人以上
 - ◆ 申し込み先 山口銀行、山口相互銀行、信用金庫
- ※詳しくは市商工観光課へおたずねください。
- ☎2111内線240

長門市成人式

昭和五十八年一月三日
受付 午前九時から
場所 仙崎漁協ホール

● 講師 元日本将棋連盟会長 原田泰夫九段

● 演題 「今の若者に期待するもの」