

年金だより

障害年金を受けるにはさまざまな確認事項があります。

障害年金を受けるための確認事項について、確認内容を3つに分けましたので、下記の内容をご覧ください。

確認1 「初診日に国民年金に入っていた方」

- ① 医師の診療を初めて受けた日に国民年金に入っている方。
- ② 国民年金に加入していた60歳～65歳未満の国内在住の方。
- ③ 20歳未満で障害を負った方も対象となります。

※初診日：障害の原因となった病気やけがで医師または歯科医師の診療を受けた日

確認2 「初診日の前日までに次のいずれかの要件を満たしている方」

- ① 初診日のある月の前々月までの加入期間の内全体の3分の2以上保険料を納付している方。
 - ② 初診日に65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がない方。
- ※免除・猶予制度を受けていた場合、その期間を含む。

確認3 「一定程度以上の障害の状態にある方」

- ① 国民年金の「障害等級表」で定められた1級・2級にあたる障害がある方。(障害者手帳の等級とは異なります。)

ほかにも細かい審査がありますので、担当係窓口やお近くの年金事務所へご相談ください。

移動年金相談所

- 〇3月 1日(木) 南さつま市役所スタジオ21
- 〇3月15日(木) 枕崎市市民会館
- 〇3月22日(木) 指宿市役所
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

本人以外が相談する場合、委任状が必要です。他市の相談所でも相談可能です。移動年金相談は完全予約制のため、1週間前までに鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書を手元に準備してください。

年金について分からないことがありましたら、担当係か近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】 川 市民生活課 市民係、 瀬・知 支所 市民生活係

鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

食改さんの すこやかにお勧めレシピ



にんじんのマリネ

栄養士
から

はちみつのはのかな甘みも加わり、子どもから高齢者まで食べやすい味です。固いのを食べづらい場合は、さっと火を通しても良いですね。

栄養価	●エネルギー	72kcal	●脂質	4.1g
1人分	●タンパク質	0.4g	●食塩相当量	0.6g

こんにちは。“食改”です！！

川辺地域の食生活改善推進員より、レモンの風味でさっぱりといただける“にんじんのマリネ”をご紹介します。

材 料 (4人分)			
にんじん	240g	◎はちみつ	小2
塩	小1/3	◎塩	少々
パセリ	適宜	◎粗挽き胡椒	少々
◎オリーブ油	小4		
◎レモン汁	小4		

- 作り方
- ① にんじんを長めのせん切りにする。
 - ② パセリをみじん切りにする。
 - ③ ①のにんじんに塩をふり、しばらく置いて水気が出てきたら絞る。
 - ④ ボウルに◎の調味料を入れ混ぜ、③を加えて和え、1時間ほど置く。
 - ⑤ ④を皿に盛り、上から②のパセリを散らす。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。