

年金だより 新成人の皆さんへ ～20歳になったら国民年金～

国民年金は、年を取ったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなが支えようという考えで作られた仕組みです。国民年金は20歳から60歳未満の方は加入することが義務付けられています。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

＜国民年金のポイント＞

◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には、年を取ったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（子のある配偶者や「子」）が受け取れます。

＜「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」＞

◇「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

◇「納付猶予制度」

学生でない150歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。（※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった方が対象となります）

移動年金相談所

- 1月10日（木） 枕崎市市民会館
 - 1月17日（木） ちらん夢郷館
 - 1月24日（木） 南さつま市総合保健福祉センター
- ※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、担当係が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、 顔・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 すこやかお薦めレシピ



鶏肉と大根の柚子みそかけ

栄養士から

大根をかぶに替えても、おいしくいただけます。直接味付けをするのではなく、柚子みそをかけて食べることで、減塩メニューになっています。

栄養価 1人分	●エネルギー	153 kcal	●脂質	3.5 g
	●タンパク質	13.6 g	●食塩相当量	0.9 g

こんにちは。“食改”です！！

頤娃地域の食生活改善推進員より、柚子の香りのよい、鶏肉と大根の柚子みそかけをご紹介します。

材 料 (4人分)	鶏もも肉	240 g	ゆずの皮	少々
	大根	2cm×4個	いんげん	8本
	◎だし汁	2カップ		
	◎みりん	大2		
	●みそ	30g		
	●砂糖	大3/4		
	●酒	大2		

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に、大根は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に◎の調味料を煮立たせ、①の鶏肉を入れてひと煮立ちさせる。大根も入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 小鍋に●の材料を入れ、加熱しながらよく練り、刻んだゆずの皮を入れてさらに練る。
- ④ 器に②を盛り付け、③のゆずみそをかけ、細かく刻んだゆずの皮と、ゆでたいんげんを添える。

☆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。