

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、年をとったとき、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で支えようという考えで作られた仕組みです。日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者となります。20歳になった方には、日本年金機構から、国民年金に加入したことをお知らせします。※厚生年金または共済年金に加入している方を除きます。

《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、年をと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」

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の方です。

◇「納付猶予制度」

学生でない50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。

移動年金相談所

- 1月9日(木) 枕崎市市民会館
- 1月16日(木) ちらん夢郷館
- 1月23日(木) 南さつま市役所
- ※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、事前に鹿児島南年金事務所へご連絡ください。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 <https://www.nenkin.go.jp/>

食改さんの すこやかお薦めレシピ



人参ゼリー

栄養士から

カロテンたっぷりのゼリーです。粉寒天を使うことで失敗しにくいので、手軽に作るができます。人参が苦手な方も美味しく食べられるデザートです。

栄養価 ●エネルギー 107kcal ●脂 質 0.1g
1人分 ●タンパク質 0.5g ●食塩相当量 0.0g

こんにちは。“食改”です!!
穎娃地域の食生活改善推進員より、彩り鮮やかな『人参ゼリー』をご紹介します。

材 料 (4人分)	人参	200g
	粉寒天	4g
	砂糖	80g
	オリゴ糖	20g
	水(人参の煮汁を含む)	400cc
	黒酢	20cc

作り方

- ① 人参は、くたくたになるまで水煮をして、ミキサーでつぶす。
- ② ①の煮汁はとっておき、水を加えて量を調整する。
- ③ 粉寒天と砂糖を混ぜ、②に溶かす。火にかけ、かき混ぜながら沸騰したら、①の人参とオリゴ糖を加えなじませる。
- ④ 火を止め、黒酢を加える。
- ⑤ 容器に移し、冷やす。



☆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。