

## 年金だより

## 離婚時の年金分割制度のお知らせ

- ▶離婚した場合、お二人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。
- ▶離婚後2年以内\*に手続きを行っていただく必要があるため、お早めに、鹿児島南年金事務所までご相談ください。

※年金分割割合を定める調停等の長期化により離婚後2年を経過した場合は、調停等の成立日から6カ月以内\*であれば手続き可能です。

\*調停等の成立日が令和2年8月2日以前の場合は1カ月以内

### 離婚時の年金分割

- ✓サラリーマンなどが加入する厚生年金は、給与などの報酬の額に応じて保険料を納付し、報酬額の記録に応じて厚生年金が支払われます。
- ✓離婚時の年金分割が行われると、婚姻期間中について、厚生年金の支給額の計算の基となる報酬額の記録が分割されることになり、年金額をお二人で分割できます。

### 年金分割の方法（2種類） ※いずれの場合も、原則として離婚後2年以内に手続きを行うことが必要です。

#### ①合意分割

- ✓お二人からの請求により、年金を分割できます。
- ✓年金分割の割合は、お二人の合意、または、裁判手続によって決定されます。

#### ②3号分割

- ✓サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者\*であった方からの請求により、年金を分割できます。
  - ✓年金分割の割合は、2分の1ずつとなります。
  - ✓平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象となります。
- ※厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の方

### 移動年金相談所

- 9月10日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
  - 9月17日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
  - 9月24日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
- ※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お手元に準備してください。先着順で予約受け付けさせていただきますが、定員に達した場合は、お断りさせていただく場合もあります。

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お薦めレシピ



### そうめん入り!トマトの丸ごと和風スープ

栄養士から

見た目も楽しい1品です。冷たくした、あっさりとしたスープなので、食欲のないときにもおすすめです。

栄養価 1人分 ●エネルギー 72kcal ●脂 質 1.9g ●タンパク質 2.5g ●食塩相当量 0.9g

こんにちは。“食改”です!!

川辺地域の食生活改善推進員より、『そうめん入り!トマトの丸ごと和風スープ』をご紹介します。

材 料 (4人分)	トマト	400g	◎だし汁	400cc
	そうめん(乾)	32g	◎しょうゆ	小さじ1/3
	青じそ	4g	◎塩	小さじ1/5
	ベーコン	12g	おろしにんにく	2g
	生しいたけ	20g	植物油	小さじ1/2
	玉葱	40g		

作り方

- ① トマトはヘタの部分を取り、湯むきし、中身をくり抜く。(くり抜いた中身は和え物などに使ってもOKです)
- ② そうめんは茹で、青じそはせん切りにする。
- ③ ベーコンは細切り、しいたけは石づきを取り半分長さのうす切り、玉葱も半分長さのうす切りにする。
- ④ フライパンに油とおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら、ベーコン、玉葱、しいたけの順に加え、炒める。
- ⑤ 鍋に◎の調味料を入れて沸騰させ、①を軟らかく煮て取り出し、冷ます。
- ⑥ ⑤に④と茹でたそうめんを詰める。
- ⑦ 器に盛り、周りに⑤のだしを注ぎ、青じそを添える。

☆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。