

年金だより

国民年金保険料学生納付特例制度

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、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「学生納付特例制度」があります。対象となる方は、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、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】 128万円＋ {扶養親族等の数×38万円}

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付（追納）することをお勧めします。学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までの1年間となりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が日本年金機構より送付されます。同一の学校に在学されている方は、そのハガキに必要な事項を記入して返送いただくことにより、令和3年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。）

なお、令和3年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付します。お手数をおかけしますが、鹿児島南年金事務所までお問い合わせください。

移動年金相談所

- 4月8日(木) 額娃支所 第1会議室
- 4月15日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
- 4月22日(木) 指宿市役所 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、事前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きます場合もあります。

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】 市民生活課 市民係 額・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



もやしと豆腐のメンチカツ

栄養士
から

豆腐ともやしのかさ増し効果でエネルギー量を減らしたメニューです。もやしのシャキシャキ感で、よく噛んで食べられますね♪

栄養価 1人分 ●エネルギー 284kcal ●脂質 18.3g ●タンパク質 11.1g ●食塩相当量 1.1g

こんにちは！“食改”です！！

額娃地域の食生活改善推進員より、『もやしと豆腐のメンチカツ』をご紹介します。

材 料 (4人分)	木綿豆腐	160g	小麦粉	適量
	もやし	160g	卵	2個
	豚ひき肉	80g	パン粉	適量
	塩	小さじ1/3	揚げ油	適量
	濃口しょうゆ	小さじ1	ケチャップ	小さじ4

作り方

- ① 豆腐は、キッチンペーパーで包み、電子レンジにかけ、水切りをする。
- ② もやしはさつとゆでて、食べやすい長さに切り、よく水気を絞っておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉・①・②・塩・濃口しょうゆを入れ、よく混ぜ、8等分にして成型する。
- ④ ③に小麦粉・卵・パン粉の順に衣を付ける。
- ⑤ 揚げ油を熱し、④を色よく揚げる。ケチャップを付けていただく。

☆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。