

Q&A 国民年金

保険料の免除制度はないのでしょうか？ その2

Q 自営業を営んでいますが、景気が悪いため経営が不振です。国民年金には加入していますが、今の状態では保険料を納めることが困難です。後日経営状態が上向きになってからまとめて納められないのでしょうか？



A 保険料を免除する制度がありますので、申請してください。
国民年金は20歳から60歳になるまで保険料を納めることになっていますが、当然、中には納める能力のない人もいますので、そうした人のために保険料を免除する制度があります。
具体的には保険料の免除申請の手続きをしていただいて、所得や資産の状況によって保険料の納付能力が判断され、免除されるかどうかが決まることになります。詳しくは市民生活課国民年金担当までご相談ください。
また、免除期間の保険料は10年以内に追納することができます。免除期間があると満額の老齢基礎年金を受けられなくなりますから、後日保険料が支払えるようになったとき納めてください。
なお、追納する場合の保険料額は、当時の保険料額に経過年数に応じて次のような率の額が加算されます。

経過年数	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年
加算率	0.055	0.113	0.174	0.239	0.307	0.379	0.455	0.536

問合先 市民生活課 国民年金担当

One Point Cooking 食生活ひと(ち)メモ 22



エネルギー 131キロカロリー
たんぱく質 7.7グラム
脂肪 3.1グラム
カルシウム 192ミリグラム
塩分 0.4グラム

食卓から広がる家庭のぬくもりは、あたたかで優しいわが家の味で、家庭をひとつにする力をもっています。特に乳製品を使った料理はイライラを防いだり、血圧を安定させる働きがありますので、子どもから高齢者まで心がけて摂ることをおすすめします。

..... ご飯のチーズせんべい

〈材 料 4人分〉

残りご飯 200グラム、ピザ用細きりチーズ 40グラム、ちりめんじゃこ 10グラム、桜エビ 10グラム、ごぼう 20グラム、青のり 少量

〈作り方〉

- 1 ごぼうは2センチ位の長さにうす切りして包丁の背でたたき、水にさらす。
- 2 ご飯とチーズを混ぜ合わせて2等分する。ひとつにちりめんじゃこ、もうひとつに桜エビと1を加え、それぞれ一口大にまるめる。
- 3 それぞれラップに包み、丸く押し広げる。
- 4 テフロン加工のフライパンで、表面がカリッと香ばしくなるまで両面を焼く。(電子レンジでもよい。表約3分裏約1分。)
5. ちりめんじゃこ入りの方に青のりを振りかける。

都留市食生活改善推進員会 東桂支部