

Q&A 国民年金

年金を受給するには届出が必要です！

Q 私は、もうすぐ65歳になります。老齢基礎年金を受け取るだけの期間は保険料を納めました。が、何もしなくても年金は自動的にもらえるようになるのですか？

A 裁定請求の手続きが必要です。

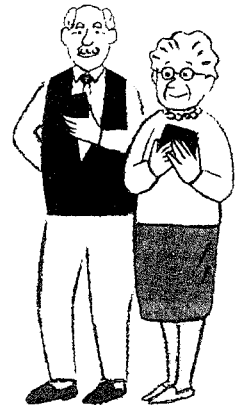
老齢基礎年金は保険料を納めた期間、あるいは免除された期間などを合算して25年以上あった場合に受けることができますが、それだけでは実際に年金を受け取ることはできません。年金を受けるためには、裁定請求を行い、その権利があることを社会保険庁に確認してもらう必要があります。

裁定請求は、年金を受ける権利があることを確認してもらう手続きですから、それを証明するため、次のような書類が必要となります。

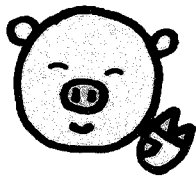
1. 国民年金手帳
2. 戸籍謄本
3. 合算対象期間があるときはその期間がわかる書類(パスポートなど)

これらの書類を用意し、市役所が社会保険事務所に備え付けてある老齢給付裁定請求書(国民年金・厚生年金保険共通)に必要な事項を記入し、併せて提出してください。

また、厚生年金保険の加入期間がある人や障害給付を受けている人などは、ケースによってほかの書類も必要となりますので、詳しいことは大月社会保険事務所 ☎(22)3811 にお問い合わせください。



ワンポイントクッキング One Point Cooking 食生活ひとちメモ 25



エネルギー 248キロカロリー
たんぱく質 16.2グラム
カルシウム 280ミリグラム



豚しゃぶサラダ



暑い日が続きますが、皆さんお元気ですか？
今回は、「豚しゃぶサラダ」を紹介します。豚肉は、お湯を通すので低エネルギーでヘルシーになり、野菜もたっぷり摂れて栄養バランスも抜群です。

《材 料 4人分》

豚肉(しゃぶしゃぶ用)200グラム、レタス1個、クレソン1束、赤ピーマン(小)2個、タマネギ1/2個、白いり胡麻大さじ1、ゴマドレッシング(白いり胡麻大さじ6、サラダ油大さじ4、酢・薄口醤油大さじ2、こしょう少々)

《作り方》

1. ナベにたっぷりの湯をわかし 豚肉を1枚ずつ広げて入れ、肉の色が変わったらすぐにザルにあげる。大きいものは、食べやすく切る。
2. レタスは食べやすくちぎり、クレソンはかたい茎をとる。
3. 赤ピーマンはへたを切って種を出し、薄い輪切りにする。タマネギはうす切りにする。
4. 野菜をすべて水にさらしてパリッとさせ、ザルにあげて水気をきる。
5. ドレッシングを作る。ドレッシング用の胡麻大さじ6を飛び散らないようにペーパータオルの上で刻み、他の材料と混ぜ合わせる。
6. 肉と野菜を混ぜ合わせて器に盛り、ゴマ大さじ1をふり、ドレッシングをかけて全体をあえていただく。

都留市食生活改善推進員会 盛里支部