

Q&A 国民年金

Q 私には保険料の納付を免除されていた期間があります。給付額はどのようになるのでしょうか。

A 免除期間は納付期間の3分の1の額になります。保険料が免除されていた期間については納めた期間の3分の1として、右のように年金額を計算します。

$$\text{老齢基礎年金} = 799,500 \text{円} \times \frac{\text{保険料納付月数} + \text{保険料免除月数} \times \frac{1}{3}}{\text{加入可能年数} \times 12 \quad (\text{平成10年度})}$$

免除期間が多くなるとそれだけ年金額も少なくなりますので、その期間の保険料を追納するか(※)、あるいは60歳以降も国民年金に加入して保険料を納めるかして、年金額を多くすることができます。ただし、受給年齢を繰上げて、すでに年金を受けている場合には追納はできませんので、注意して下さい。

※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。保険料額は、当時の保険料額に経過年数に応じて下記のような率の額が加算されます。

保険料追納の加算率

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

年金の支払（振込）通知書の送付が年1回になりました

6月号広報に載せましたが、問い合わせが多いので再掲載します。

今まで、年金受給者に年6回の支払いのつど、支払（振込）額が通知されていましたが、行政の効率化と経費の節減を図るため、6月から原則年1回の通知となりました。

年金額の改正があった場合、支払（振込）通知書とは別に、5月に改定通知書が送付されますが、これは引き続き通知することにしています。

したがって、今後は年金額の改定がない場合には、毎年6月に6月支払い分から翌年4月支払い分までの年金額、所得税額、差引支給額、支払年月日が事前に通知されることになります。また、年金額の改定があった場合には、これに加え改定通知書が送られます。

ただ、6月以降に年金の裁定がされた方や年金額などに変更があった方、支払い保留などの解除がされた方には、そのつど変更後の支払額などを通知します。

なお、この扱いは口座振替や振替預入の手続きをしている方についてのものであり、郵便局で現金にて年金を受けている方は、これまでどおり支払いのつど、支払通知書が送付されます。

原則、支払（振込）通知書は、これまで6月、8月、10月、12月、2月、4月の各支払い期ごとにお送りしていましたが、6月から年1回となりました。ただし、年金の支払い予定日は、従来どおり（年6回）です。

あなたの骨は、大丈夫ですか

食欲の秋を迎えて、カルシウムをたっぷりとり丈夫な体を作りましょう。今月は、手近な素材で簡単にできる骨太メニューを紹介します。生活習慣病を防ぐために、塩分や脂肪のとりすぎに注意してください。

〈材料4人分〉

チンゲンサイ 400グラム、 桜えび 20グラム、
生しいたけ 40グラム、 しょうが 1片、
サラダ油 大さじ2弱、 A（豆板醤 少々、
醤油 大さじ1と1/3、 酒 大さじ1と1/3、
だし 大さじ4）

チンゲンサイと桜えびの豆板醤炒め



作り方

- 1 チンゲンサイは、軸と葉に分けてざく切りにする。
- 2 生しいたけは、うす切りにする。
- 3 しょうがはみじん切りにする。
- 4 サラダ油を熱してしょうがとチンゲンサイの軸、チンゲンサイの葉としいたけ、桜えびの順に加えながら炒め、Aを加え調味する。

ポイントクッキング
One Point Cooking
食生活ひとちも15

エネルギー 33キロカロリー
タンパク質 49グラム
塩 分 1.1グラム
カルシウム 230ミリグラム

食生活改善推進員会開地支部