

例えばこんな人

※免除の承認は年度ごと行われますので、翌年度も免除を希望されるときは再度免除申請の手続きが必要となります。

■収入が少なく、保険料を納める余裕がない人



■失業や営業不振などで、保険料を納めることができない人



■病気やケガなどで、経済的に困っている人 など



Q&A 国民年金

国民年金保険料免除制度

Q. 保険料を免除される制度があると聞きましたが、どのような制度なのでしょうか。

A. 免除制度は、年金保険料を納めるのが困難な人のために免除を受けられる制度で、一般と学生とがあります。学生については平成十二年四月からの学生納付特例制度として五月号へ掲載しましたので、ここでは一般について説明します。

二十歳以上六十歳未満すべての人が保険料を納めることになっていますが、当然、なかには低所得などの理由により納めるのが困難な人もいます。そうした方のために、国民年金では申請し、承認されれば保険料の免除を受けられる制度を設けています。具体的には所得や資産の状況を見て、保険料の支払い能力を判断した後、免除を認めるかどうかの決定をします。

なお、免除が認められて保険料を納めなかった期間については、納めた場合の三分の一で計算され、将来受け取る老齢給付金は減額されることになっています。ただし、未納の場合には、期間としてまったく計算されません。また、障害基礎年金や遺族基礎年金給付の該当になった時に、「保険料が納めてあるか」「免除されているか」いずれかに該当していないと受給資格を失ってしまいます。ですから、保険料が負担できず支払えないという場合には、必ず免除の申請をしてください。

免除は申請した月の前月より免除になりますので、給付困難な方は、印鑑を持参のうえ市役所年金担当窓口で、申請してください。

One Point Cooking 食生活ひと(ち)メモ 35

野菜嫌いの子供もグラタンにするとよく食べてくれます。
子供にもできる簡単メニューを紹介します。

エネルギー	287キロカロリー
タンパク質	17.7グラム
脂肪	14.9グラム
カルシウム	111ミリグラム
塩分	0.5グラム

野菜畑グラタン

《材料4人分》

ブロッコリー	1株
タマネギ	1個
まいたけ	小1パック
鶏肉	150グラム
マーガリン	大さじ1
Aコショウ	少量
A塩	小さじ1弱
B小麦粉	大さじ4
Bマーガリン	大さじ2
B牛乳	カップ2
溶けるチーズ	40グラム
パン粉	大さじ2



《作り方》

1. 材料は一口大に切る。
ブロッコリーは、小房にして下ゆでする。
2. 野菜、肉を炒めてAで下味をつける。
3. Bでホワイトソースを作る。
4. 2を耐熱皿に並べホワイトソースとチーズ、パン粉をかけて焼く。

都留市食生活改善推進委員会