

その他の給付…付加年金とは

Q&A 国民年金

Q 付加年金という年金があることを聞きました。どのような年金なのか。また、受けるにはどうすればいいのですか？

A 定額の保険料に400円を上乗せして納めます。

付加年金は老齢基礎年金に上乗せして支給される年金で、定額の保険料に月額400円をプラスして収めることになります。その年金額ですが、200円×付加保険料の納付月数となり、物価スライドは適用されません。老齢基礎年金の額は通常の場合、定額となっていますので、付加保険料を納めることで年金額を高くすることができます。手続きされる場合は、市民生活課年金担当へ申し出てください。

なお、繰上げ支給や繰下げ支給をした場合、付加年金も老齢基礎年金と同率で減額あるいは増額されます。また、老齢基礎年金が支給停止となった場合、付加年金だけをもらうことはできません。

※ 支給される年金額(付加年金の年金額は、次の式によって計算されます)

200円×付加保険料納付月数

したがって、40年間付加保険料を納付し、65歳で請求された人には、次の年金が支給されます。

(老齢基礎年金) (付加年金の額)

804,200円 + 200円 × 480月(12カ月×40年) = 900,200円

One Point Cooking 食生活ひとしめ 37

豆腐のグリーンサラダ



お豆腐をサラダにしてたべてみましょう。枝豆を加えたカルシウム一杯のグリーンドレッシングは彩りも鮮やかです。

《材料4人分》

木綿豆腐	1丁
トマト	2個
枝豆	150グラム
にんにく	少々
あおしそ	5枚
チリメンジャコ	大さじ1 1/2
ドレッシング	
サラダ油	大さじ3
レモン汁又は酢	大さじ1
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
揚げ油	

《作り方》

- 1 豆腐はザルにのせ、しばらく置いて水気を切る。
- 2 トマトは、半分に切ってへたを取り、小さめの乱切りにする。
- 3 枝豆は、塩ゆでし冷めたらさやから取りだし、できれば薄皮も取り除く。

エネルギー	211キロカロリー
タンパク質	9.2グラム
脂肪	20.2グラム
カルシウム	109ミリグラム

- 4 にんにくは、縦半分になり芯をとる。あおしその葉は、軸を取り手でちぎる。
- 5 フライパンに揚げ油を深さ5ミリ程入れ中火にかけ、油が温まったからチリメンジャコを入れ、へらでかき混ぜながら揚げる。うすい狐色になったらすぐに取り出しペーパータオルに取って油をきる。
- 6 すり鉢に、にんにくを入れ、すりこ木でたたいてつぶし、細かくしその葉を加えてすり合わせる。枝豆は、飾り用に1/4量残しすり合わせる。
- 7 ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、すり鉢に加えて混ぜる。
- 8 豆腐を一口大に切ってトマトと合わせ、グリーンソースで和え、皿に盛る。チリメンジャコと飾り用の枝豆を散らす。