

年金を受けるには手続きが必要

Q もうすぐ、65歳になります。年金を受け取るだけの期間(受給資格期間)は保険料を納めました。何もなくても年金は自動的にもらえるようになるのでしょうか。

A 老齢基礎年金を受けるには、原則として、保険料を納めた期間または免除された期間などを合算して、25年以上あったとき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、裁定請求という手続きを行い、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. 年金手帳 2. 戸籍謄本 3. 住民票
4. 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)
5. 配偶者がすでに厚生年金を受給されているときは、その年金証書

これらの書類を用意し、都留市役所国民年金担当又は山梨社会保険事務局大月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方や、障害給付を受けている方などは、ケースによって他の書類も必要となりますので、詳しいことは山梨社会保険事務局大月事務所 ☎(22)3811にお尋ねください。

お知らせ

最近、社会保険職員などを装って、現金をだまし取る事件が発生しています。この事件は、年金受給者などを訪問し、社会保険事務所などの職員と偽ったものが「年金が増額となる」、「傷害年金が請求できる」、「健康保険の還付金がある」などと虚偽の説明を行い、「手続きのために手数料(印紙代)が必要」として、現金を詐取するというものです。

社会保険庁では「社会保険事務所の職員が、年金や医療保険の手続き費用として、年金受給者などに手数料を請求することはない」としており、不審な請求には「直ちに、社会保険事務所に確認をするように」と呼びかけていますので、ご注意ください。

One Point Cooking 食生活ひとちめ 39

栗に見立てて、いが揚げを作ってみましょう。
栗の葉を敷いて盛りつけるなど、工夫すると楽しいです。

エネルギー	164キロカロリー
タンパク質	7.4グラム
脂肪	8.1グラム
カルシウム	10ミリグラム
塩分	19グラム

とり肉いが揚げ

《作り方》

1. とりひき肉は1/2量を小鍋に入れ、砂糖、醤油を加えてよく混ぜ、火にかけ炒める。
2. 1をすり鉢に入れてよくすり残りの肉、生姜汁を入れ固さをみながら卵液を入れて1人2個のお団子を作る。
3. そうめんは、3センチくらいに切る。お団子に小麦粉を薄く付け卵液をくぐらせてからそうめんをしっかりつける。
4. 中温の油で揚げる。



《材料4人分》

とりひき肉	100グラム
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
生姜汁	少々
卵	少々
スキムミルク	小さじ1
小麦粉	少々
そうめん	40グラム
栗の葉	8枚
揚げ油	