

“40歳前後の人”は保険料納付済み期間の確認を！

Q. 私は今年の12月に60歳になったので、そろそろ年金を受けたいと思い、友人に相談したところ、保険料納付済み期間が23年しかないため、このままでは年金は受けられないと言われました。

何かよい方法はありませんか？

A. すぐに任意加入の手続きをして下さい。

老齢基礎年金を受けるためには、原則として最低でも“保険料納付済み期間”と“保険料免除期間”と“昭和36年4月以後の厚生年金の加入期間など”を併せて25年以上ないと受給権が発生しません。国民年金では、あなたのように60歳になるまでに年金の受給権を確保できなかった人を救済するため、65歳(昭和30年4月1日以前生まれの人は70歳)になるまで任意加入して保険料を納付することにより不足期間を満たし、受給権を確保する制度があります。

任意加入の手続きは、市役所の国民年金担当まで印鑑・年金手帳をお持ちになって下さい。

60歳になってから慌てる事のないよう、40歳前後の人は、年金手帳、ご本人の身分を証明するもの(免許証など)をご持参の上、一度お近くの社会保険事務所で、ご自分の保険料納付済み期間の確認をされることをお勧めします。

公的年金は高齢者世帯の生活の支柱

厚生省の発表によると、高齢者世帯の平成10年の平均所得金額は、335万5千円で、このうち公的年金及び恩給は、216万2千円で、全体の64.5%を占めています。この割合は、10年前と比べると、率で約10ポイントも伸びています。

また公的年金・恩給を受給している高齢者世帯の中で、公的年金・恩給が総所得に占める割合が100%の世帯は、57.2%にも達し、公的年金・恩給が総所得の60%以上を占める高齢者世帯は78.6%と増加傾向にあります。皆さんも65歳から公的年金が受給できるようにしっかりと国民年金の保険料を納めましょう。

One Point Cooking 食生活ひと(ち)メモ41

エネルギー	207 キロカロリー
タンパク質	10.4 グラム
脂質	11 グラム
カルシウム	19 ミリグラム

《材料4人分》

れんこん	150グラム
ピーマン	2個
豚ひき肉	200グラム
にんにく	1かけ
カレー粉	小サジ2
煮汁	
洋風スープの素	小サジ1
片栗粉	小サジ2
水	大サジ1
オリーブオイル	大サジ1と1/2
酢・塩	少々
コショウ	少々

れんこんの カレー風味炒め



れんこんは、お料理の方法が定番のものが多くいます。
今月は、目先を変えてカレー風味に仕上げてみました。

《作り方》

- 1 れんこんは、乱切りにして酢水(水カップ3に対して酢大サジ1~2)に、約10分さらす。水で洗い、ザルに揚げ水気をきる。ピーマンは、縦2つに切ってへたと種を取り除き、大きめの乱切りにする。にんにくは、みじん切りにする。煮汁の材料を混ぜ合わせる。
- 2 ひき肉を炒める。フライパンに、オリーブオイル大サジ1と1/2とにんにくを弱火で熱し、にんにくが色づくまで炒める。中火にして豚ひき肉を加え、ほぐしながら色が変わるまで炒める。
- 3 れんこんを入れて2~3分炒め、全体に油が廻ったらピーマンを加える。火を強めて、手早く炒め合わせ、カレー粉、塩、コショウ少々で調味した煮汁をもう一度混ぜて廻し入れ、とろみをつける。少し煮立ててから器に盛る。

都留市食生活改善推進員会