

# Q&A 国民年金

## 国民年金加入の届け出はお済みですか

Q. 先日、都合により42歳で会社を退職しましたが、その後、社会保険事務所から国民年金加入の「勸奨状」が届きました。何か手続きが必要ですか？

A. 日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人は、必ずいずれかの※(表1)公的年金制度に加入することが義務づけられています。したがって、退職してから再就職するまでの間は、国民年金の第1号被保険者になるわけですが、退職後2カ月経過しても国民年金加入の手続きをされていない方には、社会保険事務所より氏名・住所などが印字されている「勸奨状」が送付されます。この「勸奨状」に必要事項を記入して、年金手帳と印鑑をご持参のうえ、市役所の市民生活課国民年金担当で加入の手続きをお願いします。

なお、会社を退職されて、厚生年金などに加入している配偶者の、被扶養者になられた場合は、第3号被保険者となる手続きが必要ですので保険証も併せてご持参ください。

※(表1)公的年金制度は大きくわけて次の3種類になります

|      |                   |                               |
|------|-------------------|-------------------------------|
| 国民年金 | 第1号・第3号 被保険者      | 学生・自営業者・主婦・国会議員など             |
|      | 厚生年金<br>(第2号被保険者) | 厚生年金保険制度が適用されている<br>会社に勤めている方 |
|      | 共済組合<br>(第2号被保険者) | 官公庁などに勤めている公務員                |

★ 就職・結婚・退職など人生の節目には加入する年金の種類が変わることがありますので、忘れずに市民生活課国民年金担当まで届け出をしてください。届け出をしなかった為に年金が受けられなくなることもありますのでご注意ください。

### One Point Cooking 食生活ひと(ち)メモ 43

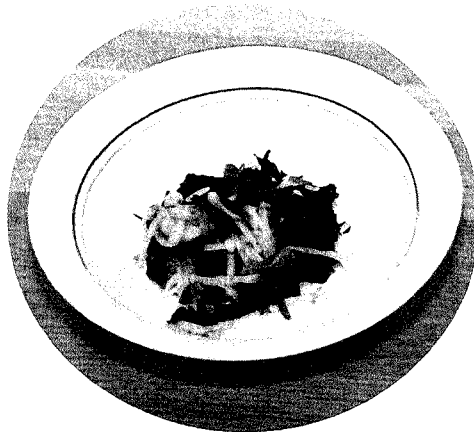
海藻は、ミネラルやビタミンも豊富で毎日食べたい食品です。えのき茸と梅和えにして食べてみましょう。手間もかからず低カロリーです。

## ワカメとえのき茸の梅あえ

### 《作り方》

1. わかめは、水で戻し水気をしぼり、ひとくち大に切る。
2. えのき茸は石づきを除いてほぐし、沸騰湯に入れてさっとゆで、ザルにあげてさます。
3. 梅ぼしは種を除き、包丁でたたき刻んでペースト状にし、みりんとしょうゆを混ぜ合わせる。
4. 材料を全部混ぜ合わせる。

都留市食生活改善推進委員会



### 《材料4人分》

|         |                    |
|---------|--------------------|
| わかめ(乾燥) | 5グラム               |
| えのき茸    | 2パック<br>(200グラム)   |
| 梅干      | 2個<br>(種を除いて15グラム) |
| みりん     | 小さじ1               |
| しょうゆ    | 小さじ2               |

|       |     |        |
|-------|-----|--------|
| エネルギー | 8   | キロカロリー |
| タンパク質 | 1.8 | グラム    |
| 脂肪    | 0.3 | グラム    |
| カルシウム | 13  | ミリグラム  |