

うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

夏号
2019



年金だより

令和元年度 国民年金保険料の
免除申請の受付を開始します
～7月1日受付開始！～

市民課
国民年金係
☎973-5498

保険料納付免除制度等

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、ご本人の申請手続きによって、保険料の納付が「全額免除」または「一部免除（一部納付）」される制度があります。

また、50才未満の方には本人と配偶者の所得審査で保険料納付が猶予される「納付猶予制度」があります。

全額免除制度

保険料の全額（16,410円）が免除
全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、下記表に示すように年金額が2分の1として計算されます。（保険料額は令和元年度の額）

★全額免除となる所得の「めやす」は、前年所得が次の計算式で計算した金額の範囲内であること。

●全額免除 ↓（扶養親族等の数+1）×35万円+22万円
※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

※令和元年7月～令和2年6月分の申請については、前年（平成30年）の所得で審査を行います。

※これまで、保険料の全額が免除された期間の年金額は、保険料の全額を納付した場合と比較して3分の1として計算されていましたが、平成21年4月分からは2分の1として計算されるようになりました。

一部免除（一部納付）制度

保険料の一部を免除、残りの保険料は納付した場合、追納（一部免除された保険料を10年以内に納付すること）をしなければ、下記表に示すように将来の年金額は少なくなります。

★一部免除となる所得の「めやす」は、前年所得が次の計算式で計算した金額の範囲内であること。

- 4分の3免除 ↓78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
- 半額免除 ↓118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
- 4分の1免除 ↓158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

※令和元年7月～令和2年6月分の申請については、前年（平成30年）の所得で審査を行います。

（注）一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不測の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

【免除手続きに必要なもの】
・年金手帳・印かん（本人が自署する場合は不要）
・世帯外の人が代理で申請する場合は委任状・失業などを理由とするときは、雇用保険受給資格者証（コピー可）等

「食」の正しい知識を身につけ、 美味しく手軽に楽しむ豊かな食生活を。

なんでも気軽に手に入る時代。みなさん手に入れた食材が、どんな素材で作られ、どんな添加物が入っているかなど、気にしたことありますか？

「流通の利便や見た目を考え、保存料や着色料など、添加物を多く含んだ加工品を摂取すると、身体はその添加物を分解しようと、余分な力を使うこととなります。全ての原因が食とは言い切れませんが、知らないうちに毎日の食が身体の不調を招いている場合もあるんです」と話すのは、ローフードマイスターの杉本佳江先生。

「ローフード」とは、48度以下の調理方法で身体に有益なビタミン、ミネラル、ファイトケミカル、食物繊維、酵素などを生きたまま取る調理法のこと。呼吸、血液の流れ、毒素の排泄、栄養の摂取、ホルモン分泌などの働きに重要な「代謝」によりエネルギーをまわせる「ローフード」に注目が高まっています。

また、食に対する正しい知識を取り入れることも大切。「例えば、マーガリンに多く含まれるトランス脂肪酸。最近ではマーガリンやショートニングに使われ、身体に良くない油としての認識は高まっていますが、それがなぜダメなのか？という正しい知識までは理解していなかったり。一方、情報過多で、もう何を食べていいのか分からない...というケースも聞きます。正しい知識があれば、食を安全に楽しむことができますよ」と、杉本先生。そして何より食の基本は「楽しく、手軽で、美味しいこと」。栄養価が高く手軽に作れ、そして美味しく楽しめる食の習慣を「ローフード」という切り口を通して考えてみるのもいいかもしれません。



今回お話を聞いた先生
杉本佳江 先生
ローフードスクール・ピオ校長。ローフードマイスター育成、ローフードをベースとした食事指導、子どもの食事と健康、ロービーガンカフェなどのメニュー開発とアドバイスなどを行っている。

「美しく美味しいロースイーツの世界」

●7月17日(水)13:00-15:00
実習:スムージーボウルとバナナグラノーラ
座学:朝のフルーツと栄養
お持ち帰り特典:グラノーラ

●9月11日(水)13:00-15:00
実習:ワインのお供に♡ビーガンチーズとグルテンフリークラッカー
座学:植物性と動物性たんぱく質について
お持ち帰り特典:ビーガンチーズとクラッカー
参加料:各4,320円
定員:先着16名
※最小催行人数8名
持ち物:エプロン、三角筋、手拭きタオル、筆記用具、保冷バック、保冷財

本庁舎で実施します

**夜間年金窓口
免除申請のご案内**

7月は、月～金曜日（水曜日を除く）午後7時まで、免除申請受付を延長して行います。お仕事等で日中時間とれない方、免除希望の方はご利用ください！

申請時点の2年1カ月
前の月分まで免除を申請できるようになりました。その期間に未納のある方は、市国民年金係又はつぎ年金事務所へお問い合わせください。また、平成28年7月から納付猶予制度の対象年齢が30歳未満から「50歳未満」に拡大されました。

市民課国民年金係 973-5498
コザ年金事務所 933-2267

免除制度	保険料納付額	年金額
全額免除	0円	将来の年金額は1/2 (21年3月までは1/3)
4分の3免除 (4分の1納付)	4,100円	将来の年金額は5/8 (21年3月までは3/6)
半額免除 (2分の1納付)	8,210円	将来の年金額は6/8 (21年3月までは4/6)
4分の1免除 (4分の3納付)	12,310円	将来の年金額は7/8 (21年3月までは5/6)