



老後の備えに！ 知ろう国民年金



国民年金保険料の納付が 困難な人は申請を

桜井年金事務所 ☎ 42-0033
町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

年金保険料の納付が困難なときは、窓口で申請し、日本年金機構で前年所得を審査して承認を受けると、納付が免除・猶予されます。
申請が遅れると障害基礎年金などが受けられない場合があります。お早めに手続きしてください。また、失業した人は離職票や雇用保険受給資格者証などを添付すれば、退職を考慮して免除区分が審査される特例もありますので、ご相談ください。

7月から受付開始

平成28年7月～平成29年6月分の年金保険料免除・納付猶予制度
※年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例は、申請時点から2年1カ月前までさかのぼって申請が

7月から国民年金保険料納付猶予制度の対象年齢が拡大されました

7月から対象者が30歳未満から50歳未満に拡大されました。世帯主の所得審査を必要としないため、審査基準が緩やかです。

審査要件 申請者本人、申請者の配偶者の前年の所得などが定められた基準以下であること。

※平成28年6月までの期間の申請については30歳未満の人が対象です。

年金保険料免除制度

※学生は年金保険料免除・納付猶予制度の対象外です。学生納付特例制度をご利用ください。

所得に応じて「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」の免除制度があります。

審査要件 申請者本人、申請者の配偶者、世帯主の前年の所得などが定められた基準以下であること。

※全額免除以外の免除が承認された期間は、一部納付保険料額を納めないという未納期間扱いとなります。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！朝ごはん

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、16等分のくし形に切る。青ねぎは3cmの斜め切りにする。
- 2 フライパンを中火で熱し、サラダ油大さじ1/3を入れ、トマトを重ならないように並べ入れ、水分をとばすようにして両面をしっかりと焼き、いったん取り出す。
- 3 卵をボウルに割り入れ、砂糖、塩、こしょう、しょうゆを加えてほぐす。ねぎと2を加え、ざっと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、3を流し入れ、下面が固まって全体がふんわりしてきたら、底から大きく混ぜてさっと焼き、器に盛り付ける。

朝食は何を食べていますか？

1日の始まりである朝食を、バランスのとれた内容にすると勉強や仕事の効率が高まり、元気よく過ごすことができます。特に野菜をとるように心掛けましょう。



トマト卵炒め

1人分エネルギー 137kcal

材料 (4人分)

- ▶ トマト (大) 1個
- ▶ 青ねぎ 20g
- ▶ 卵 4個
- ▶ サラダ油 大さじ1と1/3
- ▶ 砂糖 小さじ1
- ▶ 塩・こしょう・しょうゆ 各少々