

ヘルスメイト コーナー

(食生活改善推進員) 上対馬支部

【問い合わせ】福祉保健部
北福祉保健センター 0920-84-2313



副菜

ごぼうとコーンのサラダ

材料(4人分)

- ・ごぼう.....小1本
- ・さけるチーズ.....4本
(80g)
- ・きゅうり.....1本
- ・とうもろこし缶
...大さじ4(40g程度)

<ドレッシング>

- ・マヨネーズ...大さじ2
- ・酢.....小さじ1
- ・塩・こしょう.....少量

作り方

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげて洗い、3cm長さのささがきにし、しばらくつけてから少量の酢を入れたお湯でゆでて、お湯を切る。
2. チーズは細かくさく。きゅうりはうすく輪切りにする。
3. ボールに<ドレッシング>の材料を入れてよくまぜ、全部の材料を入れてあえて、器に盛る。



1人分栄養価

・エネルギー157kcal ・たんぱく質5.9g ・脂質10.6g ・カルシウム155mg ・塩分相当量0.8g



年金コーナー

年金額の計算方法 の変更にについて

このたび、法律の改正があり、基礎年金に係る国庫負担割合が3分の1から2分の1へ引き上げられることになりました。

これまで、国民年金保険料の全額が免除された期間の年金額は、保険料を全額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月分からの期間は2分の1として計算されるようになりました。

平成21年4月分からの免除(全額免除・一部免除)申請を行った期間に係る老齢基礎年金の金額は次のとおりです。

全額納付した金額と比較した場合

【表1】

(H21・4月以降)		(H21・3月以前)	
全額免除	4/8	全額免除	2/6
1/4納付	5/8	1/4納付	3/6
半額納付	6/8	半額納付	4/6
3/4納付	7/8	3/4納付	5/6

一部納付制度は、保険料の一部を納付することにより、残りの保険料の納付が免除になる制度です。保険料を納付しないと未納期間となります。

【老齢基礎年金】

792、100円×
『保険料納付済月数+
H21・3以前の免除
月数の合計(表1の
計算後の合計)+
H21・4月以降の免
除月数の合計(表1
の計算後の合計)』÷
480月

問い合わせ

長崎社会保険事務局
運営課
095-832-
16254



社会保険事務局の出
張相談のお知らせ

9月9日(水)
対馬市役所

別館第1会議室
午前10時から午後5時
まで

9月10日(木)
美津島支所別館会議室
午前9時から午後2時
まで

今回は同会場内にて
全国健康保険協会長崎
支部による健康保険相
談も開設されます。(対
象者は中小企業等で働
く従業員やその家族で
す。)

次回は、11月の厳原
・美津島会場の年金相
談の折りに開設予定で
す。(10月の上対馬会場
は年金相談のみです)