

年金…そこが知りたい

学生免除制度の対象となる学校が拡大します

国 民年金の学生納付特例制度（学生免除）は、在学期間中の国民年金の保険料を猶予する制度です。大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校及びその他の教育施設（夜間・定時制課程や通信課程の方も含まれます。）に在学する20歳以上の方であって、学生本人の所得が一定額（平成17年度の所得基準は118万円＋扶養親族等の数×38万円＋社会保険料控除等）以下である方が対象となります。

学生納付特例制度のメリット

②国内に在学する海外大学の日本分校
外国の大学などの課程を有する教育施設であって文部科学大臣が個別に指定する課程が対象となります（現時点ではテンプル大学ジャパンの一部の課程のみです）。

①老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付済期間等が25年以上必要ですが、学生免除の承認を受けた期間は、年金の受給資格要件（25年）に算入されます（年金額には反映されません）。

対象となる学校の拡大について

①各種学校
この制度の対象となる各種学校は、今まで一部の各種学校に限られていましたが、平成17年4月から全ての各種学校（一年以上の課程に在籍している方に限り）が対象となります。

また、満額の老齢年金を受け取るために、その後10年間のうちに保険料を納付することができず。ただし、2年以上経過後は保険料に一定の加算がかかります。
②仮に障害や死亡と

いった不慮の事態が生じたときに、その月の前々月以前の一年間に保険料の未納があると障害基礎年金・遺族基礎年金が受け取れない場合がありますが、この制度の承認を受けている期間中は、未納の扱いはなりませんので万一の時にも安心です。
※学生免除制度の申請は毎年度必要です。受付は虻田町役場住民福祉課戸籍年金係（☎761-3002）もしくは温泉支所窓口（☎751-2281）まで。



本人確認のお知らせ

平成17年6月1日より住所を異動（転入・転出・転居）をされる方について本人確認を行います。詳しくは6月号広報にてお知らせします。



担当：虻田町住民福祉課戸籍年金係（☎直通74-3002）

◆消費者連絡会だより◆

「アスパラギン酸で疲労回復スタミナ補給」

グリーンアスパラガスは、各種ビタミンやミネラルをバランスよく含む野菜です。アスパラガスの特筆すべき成分といえば、なんととってもアスパラギン酸。この成分は、アミノ酸の一種で、体の要であるタンパク質の合成に使われま

物には血液をさらさらにする作用があります。それぞれのパワーが合わさって、高血圧、動脈硬化などの予防に効果を発揮します。

「ゆでれば苦みが消え、油を使えば栄養効果アップ」

ア スパラギン酸には、毛細血管を拡張する作用があるため、血行を促し、血圧を下げる効果が期待できます。また、穂先に含まれるルチンには血管をしなやかで丈夫にする作用があり、におい成分である含硫化合物

生のアスパラガスには苦みがあります。ゆで過ぎは厳禁。たっぷりの熱湯でさっとゆでるのがコツです。

また、油を使った調理法で、カロテンの吸収がアップします。買ってきたらできるだけ早く、水分が抜けて固くならないうちに食べましょう。

アスパラガスの健康パワー

- ①スタミナ補給、疲労回復／アスパラギン酸、ビタミン群
 - ②血圧、動脈硬化予防／アスパラギン酸、ルチン
 - ③利尿作用を高める／アスパラギン酸
 - ④抗酸化作用／カロテン、ビタミンC、ビタミンE
 - ⑤血液さらさら作用／含硫化合物
- （月刊誌「パンプキン」より）

