

# 自分の年金を知る方法

LPA 井貝 順子

この40年間で、保険料を滞納もしくは免除されていると、その期間分が減額されます。ただ40年の期間が足りない場合、要件はありますが、滞納や免除期間についてさかのぼって納付したり、60歳以降任意加入したりすることにより、満額に近づけることも可能です。

## 老齢基礎年金の満額を受け取るための要件

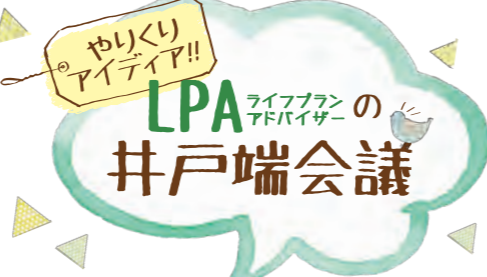
1. 保険料を納めている(自営業者・学生・アルバイト)
2. 会社員、公務員であった
3. 第3号被保険者(会社員・公務員の妻)であった

## 老齢厚生年金に満額はない!?

老齢厚生年金は、加入期間と加入期間中の平均給料によって決まります。加入期間が長ければ長いほど、平均給料が高ければ高いほど年金額が多くなる仕組みです。したがって「満額」という概念はありません。ただし保険料には上限があります。

## お問い合わせ

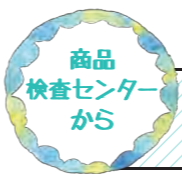
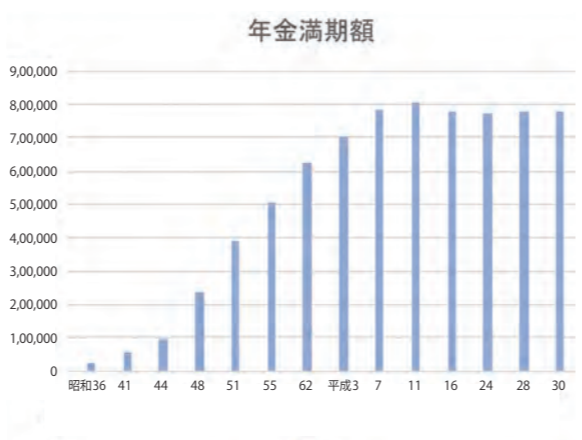
コープぎふLPAの会事務局  
TEL 058137016713  
月～金曜日 9時～17時(土日休み)



## 年金の満額は毎年変わる

国民年金から65歳になると支給される老齢基礎年金の満額は、年額77万9300円(平成30年度)です。基礎年金は日本国内に住所があると、20歳から60歳まで強制的に加入する(保険料を支払う)こととなります。その間、滞納や免除期間がない限り、全員がこの金額を受け取るようになります。

受給額は平成11年が最高額となり、その後デフレとともに年金額が微減していき、現在(平成30年度)の77万9300円に至ります。



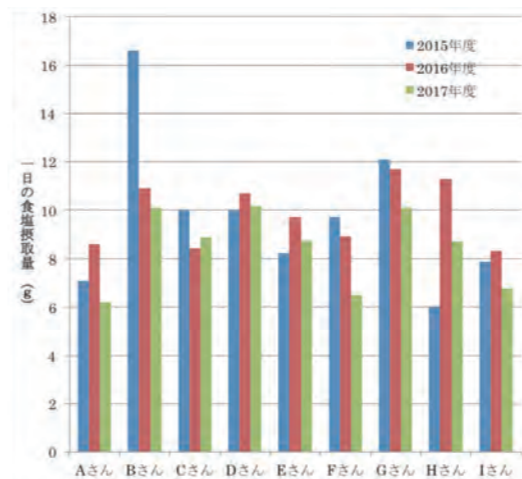
# 我が家の食塩摂取量、気になりませんか?



「日本人は食塩をとりすぎている」と言われています。家族の健康のために、日々工夫されていらっしゃる方も多いでしょう。ですが、食塩量を家庭で測定するのは難しいもの。実際にどの程度の量を摂っているのか不安に思う人もいないでしょうか。

## 組合員さんの食塩摂取量は?

東海コープ商品検査センターでは、東海3県の9名の組合員の方にご協力いただき、2015年から2017年の3年間、普段の食事、1日分の食塩量を測ってみました。



- 20歳以上の平均塩分摂取量  
全体:9.9g(男性:10.8g, 女性:9.2g)
- 推奨している目標値  
18歳以上男性:8g未満、18歳以上女性:7g未満、高血圧患者:6g未満(平成28年度 厚生労働省より)

全体を見ると、国のまとめた平均塩分摂取量と同程度の食塩量を摂取していることがわかります。東海地方の食事は味が濃いとされていますが、塩分量が特別多いわけではなさそうです。

また毎年同じ程度の食塩量と、大きな差が出る組合員さんがいらっしゃいました。3年間ずっと目標値を超えた食事の方は、濃い味に慣れてしまっているかもしれません。スパイスや酢などを活用し、塩分量を抑えられるとよいですね。

ちなみに突出して多い食塩量を示した食事は、ラーメンや鍋物、スープなどが多いメニューでした。

## あなたも測ってみませんか?

あなたの食事の食塩量を、東海コープの商品検査センターで測ってみませんか?参加ご希望の方は、最寄の支所・店舗職員にお問合せください。

- ★3～5名でお申込みください。(無料です)
- ★測定資料(通常の食事を1名分ずつにつくった1日分の食事)を検査センターまでご持参ください。
- ★期間:2018年8月～2019年3月(12月を除く/定休:土日)
- ★場所:東海コープ事業連合 商品安全検査センター(長久手市岩作三ヶ峯1-178)
- ★所要時間:2時間程度
- ★実施:東海コープ事業連合 商品安全検査センター

## 組合員さんの声で 開発改善

大袋商品の量目を見直しました。

### 組合員さんの声

「美味しいけど、大袋すぎて買いづらいわ」

### 声で改善

1kgの大袋企画でしたが、600gに見直しました。



## あなたのギモンにお答えします!!

枝豆を茹でたら、茹で汁が赤くなりました。食べても大丈夫ですか?



枝豆に含まれているアントシアニンなどが溶け出したためです。アントシアニンが天然色素ですから、召し上がっても問題ありません。

## 2018年度 第1回 理事会だより(6/12)

### 1 5月期決算について承認しました。

単位:百万円

5月度事業結果	5月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	1,969	-19	4,121	-43
総事業高	2,039	-21	4,252	-44
事業経費	474	-9	967	-23
経常剰余金	7	14	18	28
当期剰余金	4	7	11	17

組合員数 238,979名 計画比99.9%(加入879名)  
出資金 41億7,686万円 一人当たり出資金 17,478円

### 2 第20回通常総代会で役員改選議案の決議がありました。

総代会終了後の第1回理事会において理事長に大坪光樹、副理事長に上林美也子、専務理事に吉岡俊雄が互選されました。

### 3 2017年度剰余金処分の組合員割戻しの返還について報告がありました。

割戻し金額や返還方法及び3月20日現在の出資額を記載した通知書を7月6日(金)から配達(または郵送)で組合員さんにお届けします。

### 4 新サービス事業・健康体操教室「カープス」入会斡旋サービスについて報告がありました。

健康に対するニーズを受けとめ、疾病予防や健康増進を目的に、予約なしで運動ができる、女性だけの30分健康体操教室「カープス」の入会斡旋を導入します。カープスは岐阜県で32店舗展開しており、身近な場所で運動習慣をつけることで、健康な暮らしづくりのお役にたちます。

ご案内は、情報誌みらい8月号(8月2週)を予定しています。

#### 【組合員特典】

- ①カープス健康体操教室1週間無料体験
  - ②カープス入会者に1,000円分の「クオカード」を進呈 ※1
  - ③入会金を5,000円(税抜)に減額(通常15,000円) ※2
- ※1 カープス設置の生協専用ダイヤルで入会を申告することが必要です。  
※2 初回無料体験時に入会される場合のみ。



あつという間に70代後半。毎日、1人でも多くの人とメールや電話、手紙などで話し接することを心がけています。閉じこもらないで、前に進むことを大切にしたいです。|本業市 K・Kさん|

昭和49年から生協をスタートしました。現在44年目!!食生活を生協で、すべてお世話になったおかげで元気です。今週は鰻をオーダーします。|郡上市 多賀さん|

