

～4回シリーズでお届けします～



知って得する 農業者年金

Q&A 女性農業者の皆さんご存じですか？

No. 2



Q: 農業者年金はどのような仕組みになっていますか？

A: 少子高齢時代でも安定し、安心して加入できる 積立方式・確定拠出型の年金です！

農業者年金は、加入者自らが支払った保険料が将来の自らの年金給付に使われる積立方式の年金です。また、保険料とその運用益により将来受け取る年金額が事後的に決まる確定拠出型の仕組みです。「積立方式・確定拠出型」の農業者年金制度は、加入者や受給者の方の数がどのように変化しても、その影響を受けない財政的に安定した制度ですので、少子高齢時代でも安心してご加入いただけます。

保険料の額は月額2万～6万7千円の間で千円単位で選択でき、途中で自由に増減させることもできます。年金は、生きている間必ず決まった金額が支払われる終身年金です。また、仮に80歳よりも前に亡くなった場合でも、80歳までの農業者老齢年金の現在価値に相当する金額は、死亡一時金としてご遺族に支給されます。

農業者年金の支給額の試算

加入年齢	納付期間	保険料月額2万円の場合		保険料月額3万円の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	89万円	77万円	134万円	116万円
30歳	30年	59万円	51万円	88万円	76万円
40歳	20年	35万円	30万円	52万円	45万円
50歳	10年	15万円	13万円	23万円	20万円



※ この試算は、65歳までの付利率が2.30%、65歳以降の予定利率が1.40%となった場合の試算です。付利率2.30%は農業者年金において期待される運用収益をもとに設定した率、予定利率1.40%は農林水産省告示(H23.4.1施行)により定められている率です。

農業者年金には、①国民年金の第1号被保険者で、②年間60日以上農業に従事する、③60歳未満の方ならどなたでも加入できます。

●農業者年金に関するご相談については、最寄りのJAが農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

独立行政法人 農業者年金基金 〒105-8010 東京都港区西新橋 1-6-21 NBF 虎ノ門ビル 5F 電話：03 (3502) 3942 FAX：03 (3592) 2660 http://www.nounen.go.jp/

一人ひとりの農業者を応援する農業者年金に加入しましょう！

県北木材協同組合 オープニングスタッフ募集!!

2012年3月、大山田下郷地区に 製材工場が稼働します ※求人内容はハローワークにてご確認の上ご応募ください 県北木材協同組合は(株)トーセングループです TEL:0287-43-8379(トーセン内採用係)

レディオベリー (FMラジオ76.4 MHz) 「那珂良しラジオ」放送中!

毎週木曜日 12:00~12:49 那珂川町の旬な情報をお届けします。ぜひお聞きください!

東日本大震災により住宅等に被害を受けられた方へ (氏家税務署からのお知らせ)

東日本大震災により被害を受けられた皆様に、心からお見舞い申し上げます。この震災により、住宅や家財等に被害を受けられた方は、震災特例法の施行により、平成22年分の所得税の全部または一部を軽減することができる場合があります。このため、震災により被害を受けられた方に対して、税務署で相談に応じておりますので、電話で予約の上ご相談ください。なお、確定申告時期になりますと、大変混み合う事が予想されますので、できるだけ年内にご相談くださいますようお願いいたします。

◎問い合わせ 氏家税務署個人課税部門 ☎028-682-3311(代表) ※自動音声の案内に従って、東日本大震災に関するお問い合わせの場合は「0」番を、申告相談等に関するお問い合わせの場合は「2」番を選択してください。

食生活で風邪予防

●冬到来！体調は大丈夫？ 冬になると風邪をひきやすい、なんてことはありませんか？風邪はウイルス性によるものと、そうでないものに分類されますが、ウイルス性によるものが約8割を占めます。その代表的なものが、インフルエンザです。 ●なぜ冬は風邪をひきやすい？ 冬のウイルスは、温度が低く乾燥したところでよく繁殖する性質を持っています。また、乾燥した空気は、喉や鼻の粘膜の潤いを奪い、ウイルスを侵入させやすくしてしまっています。そんな状況が揃う冬は、粘膜を強め、腸内環境を整えてウイルスに負けない体を作ることが大切です。

●免疫力を高める食事 <鼻や喉の粘膜を強くする> ビタミンC・ビタミンA ビタミンCは野菜や果物に多く含まれます。摂る時に気をつけてほしいのは、空気や熱に弱いので、調理後はなるべく短時間で食べることです。また、約2時間で排泄されるので、まとめて摂らず3食に分けて摂りましょう。 ビタミンAは、緑黄色野菜やレバー、うなぎなどに多く含まれます。脂に溶ける性質があるので、緑黄色野菜は炒め物などにすると吸収率が上がります。 <体力をつける> ・たんぱく質 卵・肉・魚・大豆製品・乳製品に多く含まれます。1回の食事で自分の片手に乗るくらいの量が適量です。摂りすぎると肥満を招くので注意しましょう。 <体を温める> ・カプサイシン・アリシン ショウガやトウガラシに含まれるカプサイシンや、んにくや玉ねぎ、長ねぎに含まれるアリシンは、新陳代謝を高め、体温を上昇させる働きがあります。アリシンには殺菌作用と共に、疲労回復を援けるビタミンB1の吸収を助ける働きもあります。

●風邪をひかない生活のコツ バランスのとれた食事を3度食べ、早寝早起き。それがいいことはもちろんです。けれど規則正しい生活をしていても風邪をひいてしまう…。そんな人は、次のことに注意してみましょう。 ・水分を細かく摂り、室内湿度は40～60度に保つ 冬のウイルスは乾燥しているところで繁殖するので、湿度を保ち、粘膜を潤すことが大切です。加湿器がなければ、洗濯物を室内に干すなどしてもいいでしょう。 ・人ごみは避け、外出時はマスクを着用し、手洗い・うがいをする 人ごみはウイルスが飛び交い、感染する危険も高くなります。外出時のマスクは、喉の湿度を保つのに効果的です。手洗い・うがいは習慣づけるようにしましょう。