

厳寒期の
食事と健康

お正月料理も何日かつづけます。そんなとき、みかんやレモンを食べるとか、毎食大根おろしをすこしすると、そのほか寒さがまびしいときは、できるだけ栄養価の高い食品をとる必要があります。

野菜不足にならぬため、その結果、ビタミンDが欠乏しかねません。ひきやすくなったりします。そんなとき、みかんやレモンを食べるとか、毎食大根おろしをすこしすると、そのほか寒さがまびしいときは、できるだけ栄養価の高い食品をとる必要があります。

野菜不足にならぬため、その結果、ビタミンDが欠乏しかねません。ひきやすくなったりします。そんなとき、みかんやレモンを食べるとか、毎食大根おろしをすこしすると、そのほか寒さがまびしいときは、できるだけ栄養価の高い食品をとる必要があります。

老令は月千六百円に

福祉年金一月より引き上げ

福祉年金には、老令、障害、母子、準母子の四種あり、その年金額は、現在、老令年金は一万八千円（月額千五百円）、障害年金は二万一千四百円（月額二千一百円）、母子福祉年金と準母子福祉年金は万四百円（月額七百円）となっています。

この年金額は、昭和四十二年七月の法律改正によって、昭和四十一年一月分から老令福祉年金は三百円引きあげられて一万九千二百円（月額六百円）に、障害福祉年金は三千六百円引きあげられて三万円（月額二千五百円）に母子福祉年金と準母子福祉年金は三千六百円引きあげられて一万四千円（月額二千円）になります。

この年金額の引きあげは、昭和三十四年に制度が発定してから四回目のものですが、このようないきあげは、福祉年金の受給者の生

活実態や物価の上昇を考慮して行なわれているのです。

福祉年金の支払いは、年三回（五月、九月、一月）となっていま

す。お手元の国民年金証書を郵便局に提出することによって行なわ

ります。

福利年金は、全額国の費用によ

りて支給しますので、ある程度生

活にゆとりのある方々には、遺憾

が行なわれます。

福利年金は、全額国の費用によ

りて支給しますので、ある程度生

活にゆとりのある方々には、遺憾

が行なわれます。