

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

11月は「ねんきん月間」、
11月30日は「年金の日」

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」とし、国民の皆さんに公的年金を身近に感じて、年金制度に対する理解を深めてもらうよう普及・啓発活動を行っています。

無料の「一日年金出張相談所」を開設します

年金に関する相談・質問など気軽にお尋ねください。

とき・場所

① 11月27日(水)

ゆめタウンはません本館2階

② 11月29日(金)

ゆめタウン光の森本館2階

③ 11月29日(金)

鶴屋百貨店 地下2階パーキング連絡通路

いずれも午前10時～午後3時

お問い合わせ

① ② 熊本東年金事務所

☎096(367)2503

※音声案内1番のあとに2番

③ 熊本西年金事務所

☎096(353)0142

※音声案内1番のあとに2番

その他

▼事前予約はできません。▼個人の記録に関する相談は、年金手帳

などの年金番号がわかるものと免許証などの身分証が必要です。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

年末調整・確定申告まで大切に保管してください

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(はがき)が日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

■11月上旬に送付する場合

証明内容は本年1月1日から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

■2月上旬に送付する場合

10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

■その他

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の照会は、控除証明書のはがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

問い合わせ先

▼ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル)

☎0570(003)004

▼050から始まる電話でかける場合

☎03(6630)2525

受付時間 ▼(月)～(金) 午前8時30分～午後7時 ▼第2土曜日～午前9時30分～午後4時

※(例) (第2土曜日を除く)、12月29日(日)～1月3日(金)は利用できません。

※ナビダイヤルは一般の固定電話からかける場合は、全国どこからでも市内通話料金で利用できます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話など)からかける場合は通常の通話料金がかかります。

※東京03(6630)2525の電話番号にかける場合は、通常の通話料金がかかります。

※0570の最初の0を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生しています。お掛け間違いにご注意ください。

介護予防ミニ講座

～ ブクブクうがいで噛む力をアップ! ～

口をしっかりと閉じ、よく噛んで、食べ物とだ液を混ぜ合わせて飲み込みやすくするために、唇・ほほの筋力を鍛えましょう。

唇・ほほの筋肉の低下のサイン

- 食べこぼしがある
- 口が渇く
- 口で呼吸するようになった
- ほほと歯ぐきの間に食べ物が残ってしまう
- 言葉が聞き取りにくいといわれる
- うがいをした時、出てくる食べかすが多くなった



1つでも当てはまれば、ブクブクうがいを長くしましょう。

ブクブクうがいの方法

20mlくらいの水を口に含みます。(ペットボトルのキャップ2杯分くらい。水が多いと口を動かすのが難しいです。)

- ①口を閉じ、上唇の内側、鼻の下が膨らむようにブクブク10回
 - ②下唇の内側、唇の下が膨らむようにブクブク10回
 - ③左頬が膨らむようにブクブク10回
 - ④右頬が膨らむようにブクブク10回
- ※①～④を3回繰り返します。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216