

# 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。

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」と「国民年金源泉徴収票」

国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象です。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付(納付見込を含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要が必要です。このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(はがき)が、日本年金機構から毎年11月上旬と2月上旬に送付されます。

令和元年11月上旬に送付の場合

証明内容は、平成31年1月1日から令和元年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額です。

2月上旬に送付の場合

令和元年10月1日から12月31日までの間に初めて国民年金保険料を納付する人に、同様の証明書が送付されます。

国民年金・厚生年金受給者には、「源泉徴収票」(はがき)が日本年金機構から2月上旬までに送付されます。確定申告に必要な場合はなくさないようにしてください。

電話で再交付ができます

①国民年金保険料を支払っている人が、社会保険控除証明書をなくした場合は

☎0570(003)004

※050から始まる電話でかける場合

☎03(6630)2525

②国民年金・厚生年金受給者が、源泉徴収票をなくした場合

☎0570(05)1165

※050から始まる電話でかける場合

☎03(6700)1165

※電話で再交付を依頼する場合は、手元に基礎年金番号が分かるものを用意して、本人が電話してください。



## 介護予防ミニ講座

～ 丈夫な骨を作るには ～

骨は古くなると壊され、新しく再生されます。骨を作るうえで最も大切な栄養素はカルシウムですが、体内で合成されないため食事から摂る必要があります。意識して食事に摂り入れましょう。



**カルシウム** 年齢を重ねてからもカルシウムをしっかり摂れば、骨量の減少を食い止めることが可能です。【多く含まれる食品】牛乳・乳製品・大豆製品・青菜・小魚類など

**ビタミンD** カルシウムの吸収を促し、骨へ定着するのを助ける働きがあります。カルシウムと一緒に摂りましょう。【多く含まれる食品】魚類・卵・きのこ類など

**タンパク質** 適量のタンパク質はカルシウムの吸収を高めます。【多く含まれる食品】肉・魚・卵・大豆製品など

**マグネシウム** 骨を作る役割をします。カルシウムの吸収を助ける働きもあります。【多く含まれる食品】魚類・肉類・ほうれん草・ごまなどの種実類

**ビタミンK** 骨に効率よくカルシウムを取り込ませ、骨の形成を促進する働きがあります。【多く含まれる食品】納豆・緑黄色野菜・海藻類など



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

内容 400ml 献血

- 2月4日(火) 菊池市役所正面玄関  
午前9時30分～11時  
午後0時15分～4時
- 2月27日(木) 泗水支所  
午前9時30分～11時  
午後0時15分～4時



献血推進キャラクター けんけつちゃん

献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219