

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

●年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、姫路年金事務所にお問い合わせください。

●日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)
https://www.nenkin.go.jp/n_net/

▶姫路年金事務所お客様相談室(☎079-224-6382)
 ▶国保医療年金課(☎64-3240) ▶新地域振興課(☎75-0253)
 ▶旧地域振興課(☎72-2523) ▶御地域振興課(☎322-1451)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象になります。

控除の対象となるのは、令和3年1月から令和3年12月までの納付額全額で、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、社会保険料控除を受けるためには、令和3年中に納付した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。

このため、令和3年1月1日から令和3年9月30日までに納付された方には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が10月下旬から11月上旬にかけて送付されますので、年末調整や確定申告を行う際には必ずこの証明書を添付してください。(令和3年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方には、令和4年2月に送付される予定です。)

控除証明書に関する問い合わせ先

▶ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)
 ※050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6630-2525をご利用ください。

受付時間 月～金曜日:8時30分～19時
 第2土曜日:9時30分～16時
 土・日・祝日(第2土曜日を除く)、12月29日から1月3日はご利用いただけません。



農業委員会だより メリットが盛り沢山「農業者年金」に加入しませんか?

農業者年金は、60歳未満で国民年金を支払っている農業者の方は誰でも加入できます。

保険料は月額2万円を基本に自由に設定・変更でき、所得税・住民税の社会保険料控除の対象となります。また80歳までの保証付き終身年金で、将来受け取る年金も公的年金等控除の対象となります。

農業者年金に加入して豊かな老後に備えましょう。

▶農業委員会事務局(☎64-3185)

農業者年金加入推進説明会

年金専門員が個別相談に応じます。

とき 11月30日(火)13時30分～16時

ところ 市役所本館3階 303会議室

※事前予約制です。参加を希望される方は、11月26日(金)までに電話で予約をしてください。

生活習慣がカギ!糖尿病を予防しよう ~HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)って ご存知ですか?~

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病とは、血糖値(血液中に含まれるブドウ糖)が慢性的に高くなる病気です。糖尿病かその疑いのある人の数は、40歳以上の国民の3人に1人の割合とされています。

他人事ではない糖尿病

「自分は糖尿病と言われていないし、体も元気だから大丈夫」と思われている人が多いかもしれません。しかし、たつの市は糖尿病死亡率が県平均よりも高く、50歳代以上は糖尿病要指導者(保健師や管理栄養士の保健指導が必要な者)が急激に増加する傾向にあります。

健診結果を確認しましょう

市民総合健診では、血液検査の血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)で糖尿病の疑いがないかを調べています。特に、HbA1cは、食生活、運動習慣など、自分の生活を振り返る指標になります。

**HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、
 過去1~2カ月の血糖値の状態を反映する数値**

検査種類	基準値
血糖値(空腹時)	100mg/dL未満
HbA1c	5.6%未満



※基準値は、病気予防としての目安の数値です。糖尿病で治療中の方は主治医とご相談ください。

数値の変化を確認し、生活を振り返る

自分の健診結果を確認し、基準値と比較してみましょう。ただし、数値に一喜一憂するのではなく、自分の生活を振り返り、次回の健診の結果を意識しながら、生活することが大切です。



生活習慣を見直そう

糖尿病の予防は、生活習慣改善です。できることから取り組んでみませんか?
 ○規則正しく、バランスの良い食生活を心掛ける
 ○運動習慣を身につける
 ○ストレスをためない
 ○禁煙する



健康相談

子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

とき 平日(月～金)9:00～17:00

ところ 健康課

播磨姫路小児救急電話相談

電話番号 079-292-4874

相談時間 毎夜間 20:00～24:00
 休日昼間 9:00～18:00
 (日・祝・8月15日・12月31日～1月3日)

新型コロナワクチン接種が お済みでない方へ

集団接種会場の日程は予約受付を終了しました。今後接種を希望される方は下記たつの市新型コロナワクチンコールセンターへお電話ください。接種可能な医療機関・日程をご案内します。

国からのワクチン供給に応じて、今後予約受付を終了することが想定されますので、接種を希望される方はお早めにご予約をお願いいたします。

申込・問い合わせ先

たつの市新型コロナワクチンコールセンター
 (☎0791-63-2266)
 平日8時30分～18時

教室・相談のご案内(事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用可能な日には自由に利用できます。



利用者の声

「長く続けてきたおかげで足腰元気に過ごせています」等、良いご感想をいただいております。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、要介護認定を受けていない方)

受講料 500円

申込先 健康課、旧地域振興課

日時	場所
11/15(月) 13:15～15:45	はつらつセンター
12/ 2(木) 9:15～11:45	御津やすらぎ福祉会館

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦(お子様連れの参加可能)

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等、マスク

申込先 母子健康支援センターはつらつ

保健師、管理栄養士、助産師がお待ちしています。

開催日	時間・場所	内容
11/17(水)	10:00～11:30	●ミニ講座(出産準備・呼吸法等) ●フリートーク ●気軽に相談コーナー
12/15(水)	(受付9:45～) はつらつセンター	