

# 国民年金からのお知らせ

「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 大切に保管を

国民年金保険料は、年末調整や確定申告において全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除を受けるためには、国民年金保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

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」が左記のとおり送付されますので、年末調整や確定申告の際にはこの証明書(または領収書)を添付するか、申告書などを提出する際に提示してください。また、ご家族の国民年金保険料を納付された場合は、納付された方の社会保険料控除の対象となりますので、年末調整や確定申告の手続きの際にご自身の国民年金保険料の額と合算して申告できます(ご家族分の証明書を添付する必要があります)。

発送時期	対象者
令和4年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送	令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和5年2月上旬	令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方

## 国民年金保険料の 納め忘れはごいませんか?

令和4年度の国民年金保険料額は、1か月16,590円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネットバンキングなどによる電子納付、そして便利でお得な口座振替もあります。保険料は、納付期限までに納めましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能です。



### ◆問い合わせ先

草津年金事務所  
お客様相談室  
☎077-567-2220  
住民課 保険年金担当  
☎0748-521-6584

みんなで支えあう

# 国民健康保険

## お薬手帳を

## 活用しましょう

皆さんはお薬手帳をお持ちですか。きちんと薬局で提示していますか。

○お薬手帳とは  
今までに処方された薬の名前、飲む量、回数、飲み方、副作用などを記録していく手帳です。薬局などでもらうことができます。

○どのように使うのか  
名前や生年月日、アレルギー、これまでにかった病気などを記入します。市販薬の服用やサプリメントについても記録しておく便利です。医療機関や薬局などで薬をもらうときに必ず提示しましょう。お薬手帳を持参すると、窓口負担が安くなることもあります。

○なぜ必要なのか  
記録された情報は、医療機関や薬局で薬を処方するときの参考になります。服用している薬との飲み合わせ、アレルギーや過去にかかった病気による副作用などを確認できます。



○1冊にまとめましょう

薬局や病気ごとに使っている方もいるようですが、薬局が違うからと分けてしまつては意味がありません。安全に薬を服用するためにも、1冊にまとめましょう。

○電子版のお薬手帳もあります  
スマートフォンなどで使える電子版もあります。対応しているアプリケーションが薬局ごとに違うため、利用している薬局で確認が必要です。電子版を使うときも、紙のお薬手帳を提示しましょう。

また、マイナンバーカードの健康保険証利用では、患者の同意を得たうえで医療機関・薬局が患者の薬剤情報、特定健診情報を閲覧することが可能になりました。マイナンバーカードからご自身でも確認することができます。

○万が一の備えとして

災害などで、かかりつけの医療機関以外で受診しなければいけない場合などに役立ちます。また、常に持ち歩くことで事故や急な病気のときなども自分が飲んでる薬の情報を正確に伝えることができ、治療がスムーズに受けられます。

### ◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当 ☎0748-521-6584

# 糖尿病を予防して、健康寿命をのばそう！

## 11月14日は「世界糖尿病デー」

世界糖尿病デーを機会に、家族や大切な人と一緒に糖尿病について考え、発症予防・重症化予防に向けた取り組みを始めてみませんか。

### ▼糖尿病の種類

糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります。すい臓でインスリンがつかられない「1型糖尿病」と、遺伝や生活習慣が原因の「2型糖尿病」です。日本では、90%以上が生活習慣病といわれる2型糖尿病です。

### ▼健康寿命って？

健康寿命とは、医療や介護などを必要とせず日常生活を送ることができる、健康な期間のことです。日本は、世界に誇る長寿国となり、平均寿命は世界トップクラスです。けれども、残念なことに、平均寿命と健康寿命には10年ほどの差がある現状です。自分らしい生活をできるだけ長く楽しむには、平均寿命と健康寿命の差を少なくすること、つまり健康寿命をのばすことが重要です。そこで注意したいのが、多くの人がかかりやすい糖尿病などの生活習慣病です。

### ▼糖尿病の合併症

血糖値が高い状態が続くと全身の血管に障がい  
が起き、さまざまな合併症を引き起こします。

- ① 神経障害
- ② 網膜症
- ③ 腎症
- ④ 虚血性心疾患(心臓病)
- ⑤ 脳梗塞(脳卒中)



### ▼生活習慣を改善して糖尿病の発症予防・重症化予防を図りましょう！

① 自分に合ったエネルギー量の食事を取り肥満を改善する

② ゆっくりよくかんで食べる

③ 食事の最初に食物繊維が多く含まれる野菜や海藻を食べる

④ 水分補給は水かお茶にする

⑤ アルコールをとり過ぎないようにする

⑥ 定期的な運動をする

⑦ 健診を毎年受け、血糖値とHbA1cの数値を確認する



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-5216574

## お口の健診を受けていますか？ ～かかりつけ歯科医をもちましょう～

11月8日は  
『いい歯の日』



現在の歯科医院は、治療から予防へと進化し、歯科健診や歯みがき指導などにも力を入れていきます。自分の歯並びや歯茎の状態、歯みがきの癖を知り、自分のお口に合ったセルフケアの方法を歯科医院で教えてもらいましょう。お口のケアをすることで、歯を失うリスクを下げるほか、糖尿病や心臓病、認知症などのリスクを下げることもつながります。

定期的に歯科医院でお口のチェックを受け、大切な自分の歯と体を守りましょう。



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-5216574