

## 年金だより

## 国民年金への変更手続きはお済みですか？

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。勤務先を退職（失業）されたときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届け出が必要です。

- ・勤務先を退職された方に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届け出が必要です。
- ・退職して会社員・公務員など厚生年金保険の被保険者である配偶者に扶養される方は、配偶者の勤務先への届け出が必要です。

### 【手続きについて】

日本年金機構が送付した基礎年金番号がわかる書類を持参してください。

### 【保険料額】

国民年金の保険料は毎年度変わります。令和4年度の月額保険料は16,590円です。

詳しくは、市役所の国民年金担当窓口かお近くの年金事務所にてお問い合わせください。

### 移動年金相談所

- 6月2日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
  - 6月16日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
  - 6月23日(木) 指宿市役所 第1会議室
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

※年金相談は、完全予約制のため、事前に鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書をお手元に準備してください。

【問】 川 市民生活課 市民係 瀬・知 支所 市民生活係

鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

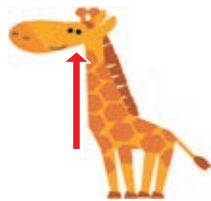
## シリーズ高血圧①

## ▶ 「血圧」ってどのくらいがちょうどいい!?

血圧とは、心臓から送った血液が血管を流れるときにかかる圧力のことを言います。一番パワーが必要なのは、心臓から脳まで血液を押し上げる時で、人間では120mmHgの圧力がかかっています。

でも、脳の血管は細く薄く、とてもデリケートです。高い圧力がかかりすぎると、血管が破けたり(脳出血)、詰まったり(脳梗塞)してしまいます。

血管を守り、大病を予防するためには、血圧値を適正に保つことが必要です。



ちなみにボクは首がなが～いから上の血圧は260mmHgだよ



### ●成人における血圧値の分類 (高血圧治療ガイドライン2019より)

家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	120未満	80未満

高血圧など健康に関する相談は、健康増進課 健康推進係 (☎ 0993-58-7221) へお気軽にご相談ください。

## 夜間および日曜開庁でマイナンバーカードの交付や申請をサポートします！

マイナンバーカードの交付や申請をサポートするため、夜間および日曜開庁による臨時窓口を開設します。平日の開庁時間に市役所へ行くことが難しい方は、ぜひこの機会にご利用ください。

■開設日時：開庁日の毎週木曜日 午後5時15分～午後7時

6月12日(日) 午前8時30分～正午

7月10日(日) 午前8時30分～正午

■開設場所：瀬娃・知覧・川辺庁舎の市民係および市民生活係

※カードの受け取りに来られる方は、交付通知のハガキと必要書類をご持参ください。

※マイナンバーカードに関すること以外は、受け付けられません。



いつでもどこでも早く便利!

・すべて無料! (申請・写真撮影・交付)  
※紛失などによる再交付を除く

・申請は最短5分!

マイナンバーカードがあれば、住民票の写し・印鑑登録証明書・所得(課税)証明書をコンビニで取得できます!

マイナポイント第2弾スタート!

最大20,000円分のマイナポイントがもらえます!

【問】 川 市民生活課 市民係 瀬・知 支所 市民生活係