

## 年金だより

### e-Taxでの確定申告が簡単に利用できるように 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の電子サービスを開始

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の電子データを、マイナポータルの「お知らせ」で受け取れる電子送付サービスを開始しました。令和5年1月からは、受け取った電子データを国税庁の提供するe-Taxなどに取り込むことができ、簡単に確定申告や年末調整ができます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

#### 移動年金相談所

- 2月2日(木) 指宿市役所 第1会議室
  - 2月9日(木) 枕崎市民会館 1階和室
  - 2月16日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
- ※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などの番号がわかる書類**をお手元にご準備ください。

【問】 Ⅲ 市民生活課 市民係 Ⅲ・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⑤

### 「減塩は簡単！」



高血圧の予防・改善のために、なぜ減塩なのでしょう？

それは・・・

過度な塩分摂取⇒水分・塩分の増加⇒血液量の増加⇒血圧上昇！

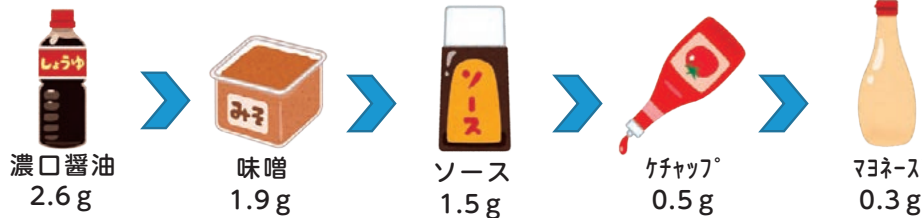
ということは・・・

やはり、高血圧を予防・改善するポイントのひとつは、減塩！



#### 食卓で使う調味料を賢く選べば、大幅減塩！

大さじ 1 杯の食塩相当量



※マヨネーズは、カロリーが高いため、食べすぎには注意！

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。



## 見守り 新鮮情報

### 老人ホームなどの 入居権を譲ってという電話は詐欺です



#### 事例

介護施設運営会社を名乗る人から「市内に介護施設ができ、市内在住者のあなたには入居権がある」と電話があった。「必要ない」と断ると「他市に住む女性に権利を譲ってあげてほしい」と言われたので承諾した。後日、弁護士を名乗る人から電話があり「あなたは入居するつもりがないのに申し込んだので犯罪だ。違反金600万円支払わないと逮捕され拘置所に入ることになる」と言われた。

お金を用意したがだまされているのではないか。  
(80歳代女性)

#### ひとことアドバイス

- 実在する企業名などを名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」などと持ち掛ける不審な電話がかかってきたという相談が、寄せられています。このような電話は詐欺です。相手にせずすぐに電話を切ってください。
- 話を聞いてしまうと、さまざまな口実で金銭を要求されます。一度支払ってしまうと取り戻すことは困難です。不安に感じても、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。
- 不安に思ったときは、早めにお住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください(消費者ホットライン188)。

【問】 南九州市消費生活センター(知) 商工観光課内)