

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】年金手帳など、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3年度の月額保険料は16,610円です。

詳しくは、市役所の国民年金担当窓口か鹿児島南年金事務所までお問い合わせください。

移動年金相談所

- 10月7日(木) 指宿市役所 第1会議室
- 10月21日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
- 10月28日(木) 川辺文化会館
- ※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 頼・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/>

シリーズ糖尿病 ③

▶ 放っておくと危険です 糖尿病の合併症

糖尿病ってなあに？

血糖値をコントロールする**インスリン**という**ホルモン**の分泌量や働きが低下し、**血糖値が高い状態が続く状態**をいいます。

放置すると血管が傷つき、合併症を引き起こす原因となります

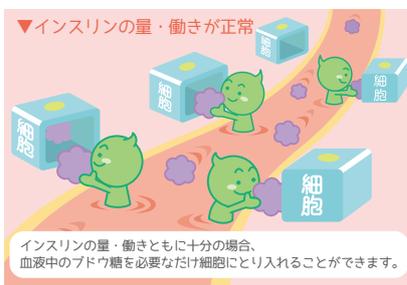
キーワードは**“インスリン”**

<血糖値が正常な状態>

インスリンが血液中のブドウ糖を肝臓や筋肉などに送ります。

<血糖値が高い状態>

インスリンの分泌量や働きが低下し、増えたブドウ糖が血管を傷つけます。



毎年、健診を受けて自分の血糖値を確認するよう心がけましょう！
～治療中の方は自己判断で治療を中断しないようにしましょう～

糖尿病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

災害に便乗した 悪質な修理業者に注意!

事例

訪問したリフォーム業者に「台風で屋根瓦が浮いている」と言われ、屋根を見てもらったところ、**写真**を見せられ屋根の**修理**を勧められた。「**火災保険**が下りれば**実費負担なく**工事ができる。保険の**申請**は**無料**で代行する」と言われ、申込書にサインした。その後、知り合いの業者に写真を見せたら**修理の必要はない**と言われた。申込書には「**保険適用前にキャンセルすると10万円かかる**」と書かれている。契約をやめた。(80歳代 男性)

ひとことアドバイス

- 災害に便乗して、 unnecessaryな住宅修理を契約させられたという相談が寄せられています。
- 「火災保険が使えるので負担はない」「無料で保険の申請代行をする」などと勧誘されても、すぐに契約しないようにしましょう。
- 災害により被害を受けたら、慌てずに複数の業者から工事の見積もりを取り検討しましょう。
- また、保険の適用対象となるか、申請はどのようにするかを自身が加入している保険会社に確認しましょう。
- 家族や周りの人は、高齢者や障がい者の家に不審な訪問者が来ていないか、気を配りましょう。
- 困ったときは、**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)。【お問い合わせ】南九州市消費生活センター(知 商工観光課内)

