

年金だより

11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です!!

厚生労働省では、「国民一人一人、「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、将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、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額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鹿児島南年金事務所にお問い合わせください。

移動年金相談所

- 12月 2日(木) 穎娃支所 1階会議室
 - 12月16日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
 - 12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】 市民生活課 市民係 穎・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 ④

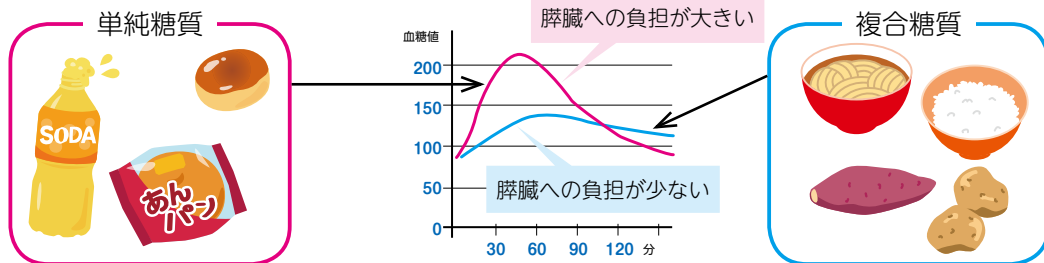
▶ 同じ糖質でも種類によって 血糖値への影響はいろいろ! ?

糖質には、「単純糖質」と「複合糖質」があります。

単純糖質は、ジュースやお菓子などに含まれ、血糖値の上昇が早く、インスリンをたくさん消費します。

一方、複合糖質はゆるやかに血糖値が上がるためインスリンがゆっくり使われ、膵臓への負担が少なくなります。

※血糖値を下げるホルモンであるインスリンは、膵臓で作られます。



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

暖房器具に昨シーズンの 灯油を使わないで



事例

新しく購入した石油ファンヒーターに、保管していた灯油を入れたところ、エラー表示が出た。メーカーからは、「灯油に水分が含まれておりエラー表示が出た。部品交換が必要」と言われた。(70歳代 男性)

先日購入した石油ストーブに、昨シーズンの残りの灯油を入れて火をつけた。その日は点火できたが、2日後にはつかなくなった。メーカーには、「灯油が古かったからではないか」と言われた。(60歳代 女性)

ひとことアドバイス

- 灯油は、保管中に日光や熱により変質したり、水や異種の油などが混入したりして「不良灯油」になることがあります。不良灯油を暖房器具に使用すると煙が出たり緊急消火ができなくなったりするなど、故障の原因になります。
- 昨シーズンのものなど、変質の可能性がある灯油は使用しないでください。
- 暖房器具を片付けるときは、取扱説明書に従って内部に灯油を残さないように処理してから保管することが大切です。
- 灯油はそのシーズン中に使い切りましょう。
- 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)