

年金だより

国民年金保険料の納付は口座振替の前納がおすすめ!!

国民年金保険料の納付にはいくつかの方法があります。

口座振替、クレジットカード納付、電子納付、各金融機関での納付などそれぞれ自分にあった納付方法で納めることができます。その中でも1番のおすすめは口座振替での納付です。口座振替で納めると手間がなく、納め忘れを防ぐことができます。さらに前納（前払い）をすることにより割引を受けられます。

口座振替申出書に必要事項を記入・押印（金融機関への届出印）し、お近くの年金事務所への郵送、または、年金事務所の窓口や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口へ提出してください。

移動年金相談所

- 2月 3日(木) 指宿市老人福祉センター1階集会室
- 2月17日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
- 2月24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】 市民生活課 市民係 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/>

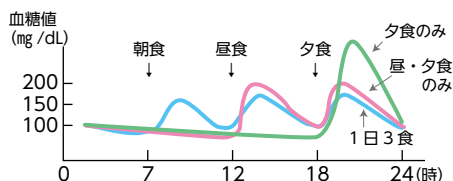
シリーズ糖尿病 ⑤

▶ 血糖値を上げにくい食べ方3つのポイント

「血糖値を上げにくい食べ方」をすると、インスリン（血糖値を下げるホルモン）を膵臓からたくさん出さずにすむので、膵臓に負担がかからず、糖尿病の予防や悪化防止につながります。

Point 1 欠食をしない

欠食をすると、次の食事で血糖値が上がりやすく、その分インスリンもたくさん出さなければなりません。



Point 2 主食・主菜・副菜をそろえて

主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれている食事は、いろんな栄養素が混ざり、血糖値が上がりにくいです。



Point 3 ベジファーストで

食事の最初に野菜料理を食べることをベジファーストといいます。野菜に多く含まれる「食物繊維」の働きで血糖値が上がりにくくなります。



忙しいときは、冷凍野菜やカット野菜など活用するのもおすすめ♪



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

一方的に送りつけられた商品の代金は支払い不要!

事例

母親に、何度もしつこく海産物購入の勧誘電話があり、断っていた。最近では電話を取らなくなったが、昨日その事業者からのカニの不在通知が入っていた。受け取り拒否をしようか。（80歳代 女性）

実家に行ったところ、母親宛てに注文していない健康食品が届いており、定期購入と書いてある紙と払込用紙が同封されていた。どうしたらよいか。（90歳代 女性）

ひとことアドバイス

- 特定商取引法が改正され、注文や契約をしていないにもかかわらず、一方的に送りつけられた商品は、直ちに処分することができるようになりました。
- 一方的に商品を送りつけられても、お金を支払う必要はありません。商品を開封・処分しても支払いは不要です。
- 贈答品などの可能性もあります。まずは家族などに心当たりがないか確認しましょう。また、注文したことを忘れていないか思い返してみましょう。
- お金を支払ってしまった場合もあります。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）