

年金だより

11月30日(いいみらい)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月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、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」では、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、次のようなさまざまな機能をご利用いただけます。

- 将来の年金見込額の試算
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 受給に関する各種通知書の確認 など

ご利用方法には以下の2つの方法があります。

- ①マイナポータルからログイン
- ②日本年金機構のホームページからログイン

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

移動年金相談所

- 12月1日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
 - 12月15日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
 - 12月22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などの番号がわかる書類をお手元にご準備ください。

[問] 市民生活課 市民係 額・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④

運動は高血圧予防にも効果的!?

血圧を下げるためには、毎日の有酸素運動を30分以上行くと効果が期待できると言われています。適切な運動を続けていると、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がっていきます。

1日の合計運動時間が30分以上になればよいので、ウォーキング、軽めのジョギング、水泳、自転車などできそうなものから始めてみましょう。外に出て運動!というイメージがあるかもしれませんが、家の中でも運動はできます。自分にあるものを見つけて、続けていくことが大切です。

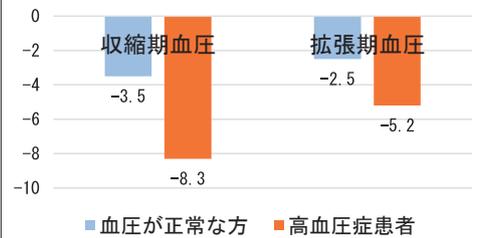


自宅でもできる運動を紹介



特に高血圧患者は降圧効果があり!

習慣的な有酸素運動を行うことでの降圧効果(mmHg)



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

生前整理デジタル遺品リストを作しましょう

事例1

先日父が亡くなった。父が契約していた通販サイトの有料会員を解約したいが、ID やパスワードが分からないため、会員ページにログインできず、手続きが何もできない。

(契約当事者: 80歳代男性、相談者: 50歳代女性)

事例2

亡くなった夫が利用していた決済アプリの残高が10万円あることが分かった。しかし、夫のスマートフォンのロックが解除できないため、詳細が確認できない。

(契約当事者: 70歳代男性、相談者: 60歳代女性)

ひとつアドバイス

- 「デジタル遺品」(デジタル環境を通してしか実態がつかめない遺品)について、遺族から、ID やパスワードが分からず定期購入や月額料のサービスをスムーズに解約できない、ロックが解除できず端末内の電子マネーやネット取引の状況が把握できないなどの相談が寄せられています。
- 終活の一環として、端末のロック解除方法、退会が必要なサイトとそのIDやパスワード、ネット関連の金融資産などについてノートなどに記し、家族などに伝える手段を講じておきましょう。
- 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



©Kurosaki Gen