

## 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)