

国民年金

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未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』を利用いただくと、いつでも自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、自身の年金記録を基にさまざまなパターンを試算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確認していただくか、南国年金事務所にお問い合わせください。

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、本年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、自身の保険料だけでなく、配偶者や家

◆問い合わせ先

南国年金事務所 ☎088-864-1111 市民保険課 保険班 ☎53-3115

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金の受け取りには請求書の提出が必要です。日本年金機構から送られてきた封書に入っている請求書に記入して返信してください。対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が送付されています。

族（子どもなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うとき、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、本年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書』が送られていますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください（本年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます）。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようにしましょう。

給付金には、老齢基礎年金生活者支援給付金、障害年金生活者支援給付金、遺族年金生活者支援給付金があり、それぞれ支給要件がありますので詳しくはお問い合わせください。

給付金専用ダイヤル
0570-05-4092(ナビダイヤル)

ピザ焼き&木のてしごと体験 参加者募集

若い世代の交流を促進するため、20〜30代を対象にした社会人交流イベントを開催します。今回は、湖畔が美しい土佐山田町平山地区で、ピザ焼きとお箸作り体験を行います。自己紹介を行ったあとは、体験ごとにグループを作り、参加者同士のコミュニケーションを深めます。

【申込締切】1月5日（日）
※申込多数の場合は抽選
【問い合わせ】
定住推進課 ☎53・1061
森林の仕事ガイダンス
in 高知
林業の職場で働きたい方や林業に関心がある方を対象に相談会を開催します。県内の森林組合や林業会社に参加の予定です。林業未経験者も大歓迎ですので、お気軽にご参加ください。仕事内容や待遇面などを直接相談できる良い機会です。なお、林業未経験の方が林業事業体に採用された場合は、国の研修制度（緑の雇用事業）で必要な資格や技術を学ぶことができます。※服装自由・申込不要
【日時】
1月25日（土）13時〜16時
※15時30分受付締切
【会場】
高知城ホール4階多目的ホール（高知市丸ノ内2-1-10）
【問い合わせ・申込先】
（公財）高知県山村林業振興基金 県林業労働力確保支援センター ☎57・0366

※予告なく内容変更や中止となる場合があります。
【日時】2月1日（土）
10時〜16時（受付9時40分〜）
【会場】
集落活動センターひらやまほつと平山
【対象】20〜30代の独身者
※香美市在住者を優先
【定員】男女各10人
【参加費】3000円
※昼食ピザ代・お箸の材料費・軽食代含む
【申込方法】「高知で恋しよ!!応援サイト」（左のQR）からお申し込みください。

【日時】
1月25日（土）13時〜16時
※15時30分受付締切
【会場】
高知城ホール4階多目的ホール（高知市丸ノ内2-1-10）
【問い合わせ・申込先】
（公財）高知県山村林業振興基金 県林業労働力確保支援センター ☎57・0366

がん検診未受診の皆さんへ

◆個別検診のご案内◆

今年度、胃がん検診（胃内視鏡）・子宮頸がん検診・乳がん検診を病院の個別検診でご希望の方は、受診票の有効期限が1月31日（金）になっていますので、期限内に受診してください。

現在申込みしていない方でも、対象の場合は受診できますので、お問い合わせください。

【対象者】
●胃がん検診（胃内視鏡） 50歳以上の男女
※2年に1回の受診間隔
●子宮頸がん検診 20歳以上の女性
※2年に1回の受診間隔
●乳がん検診 40歳以上の女性
※2年に1回の受診間隔

【問い合わせ先】
香美市健康推進課 ☎52-9282

◆大腸がん検診の採便キットについて◆

今年度、市の大腸がん検診を予約された方で、受診されずに未使用・未開封の採便キットがお手元にある場合は返却をお願いします。開封・記入済みの場合は処分してください。

【返却先】
香美市健康推進課・香北支所・物部支所
【問い合わせ先】
香美市健康推進課 ☎52-9282

◆広域検診のご案内◆

今年度、胃がん検診（胃部X線撮影）・大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診を受診していない方を対象に、市外の会場で検診を実施します。なお、子宮頸がん検診・乳がん検診は2年に1回の受診であるため、昨年度市の検診を受診された方は対象外です。

【日程・会場】
2月11日（火・祝）総合保健協会中央健診センター（高知市桟橋通6丁目7-43）
2月16日（日）保健福祉センター（南国市大そね甲320）
2月23日（日）総合保健協会中央健診センター
2月24日（月・祝）保健福祉センター
※詳細は、高知県健康対策課ホームページまたはさんSUN高知1月号を参照してください。

【申込期間】
1月8日（水）から各検診日の2週間前まで。
※定員に達した場合は受付終了

【申込先】
高知県総合保健協会
☎088-831-4351
（お申込み専用ダイヤル）

