

## 1. 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が届きます

令和4年中(令和4年1月1日～12月31日)に納められた国民年金保険料額を記載した「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が右表のとおり届きます。(支払い遅れなどで社会保険料控除証明書と実際の支払い総額が異なる場合は、別途領収書の添付が必要です。)

国民年金保険料は、年末調整または確定申告時の社会保険料控除の対象になります。社会保険料控除を受けるには、納めたことを証明する書類を添付する必要がありますので、この証明書をご活用ください。

☎ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004(ナビダイヤル)

※ナビダイヤルを利用できない場合は、☎03-6630-2525

〈受付時間〉 □月曜日～金曜日(祝日を除く) 8時30分～19時 □第2土曜日 9時30分～16時

	対象	発送時期
A	令和4年1月1日から9月30日までに納められた方	令和4年10月下旬から11月上旬にかけて発送
B	令和4年10月1日から12月31日までに納められた方 ※Aに該当する方を除く	令和5年2月上旬に発送

## 2. 「年金生活者支援給付金請求書」を提出してください

新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方に対し、9月上旬に「年金生活者支援給付金請求書」をお送りしています。給付金の支給を受けるには、請求書を提出する必要がありますので、期限までに提出してください。

### 支給対象(A、Bのいずれか)

**A** 老齢基礎年金受給者のうち、下記の①～③を全て満たす方

①65歳以上の方

②世帯全員が住民税非課税の方

③前年の年金収入額とその他の所得合計額が、881,200円以下の方

**B** 障害基礎年金または遺族基礎年金受給者のうち前年の所得額が、4,721,000円以下の方

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)

※ナビダイヤルを利用できない場合は、☎03-5539-2216

〈受付時間〉 □月曜日(祝日を除く) 8時30分～19時 ※月曜日が祝日の場合、翌営業日は19時まで受け付けます。

□火曜日～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分 □第2土曜日 9時30分～16時

## 3. 出張年金相談(予約制)

明石年金事務所の職員が年金給付に関する相談に応じます。

**日時** 12月8日(木) 10時～15時30分

**場所** 小野市伝統産業会館(小野市王子町806-1)

**申込期間** 11月1日(火)～30日(水)

**申込方法** 明石年金事務所に電話

☎明石年金事務所 ☎078-912-4983

**提出期限** 令和5年1月4日(水)  
**提出方法** 日本年金機構に郵送

支給対象であっても、下記の④～⑤いずれかに該当する方は、支給対象外になります。

④日本国内に住所がない

⑤年金が全額支給停止されている

⑥刑事施設等に拘禁されている

## 4. 年金事務所「ねんきんダイヤル」

電話でも年金給付に関する相談を受け付けます。

☎0570-05-1165(ナビダイヤル)

※ナビダイヤルを利用できない場合は、

☎03-6700-1165

〈受付時間〉 □月曜日(祝日を除く) 8時30分～19時  
※月曜日が祝日の場合、翌営業日は19時まで受け付けます。

□火曜日～金曜日(祝日を除く)

8時30分～17時15分

□第2土曜日 9時30分～16時

## 一人で抱え込まず 高齢者の相談窓口の利用を

高齢者が住みなれた地域(自宅)で安心して暮らせるよう、医療、保健、介護、福祉など、市民のみなさんがより身近なところで相談できるよう、市内4か所に相談窓口を開設しています。

同居の高齢者や、さまざまな高齢者に関する悩みや心配事について、一人で抱え込まず、お気軽に相談してください。

相談は、窓口のみではなく、電話やFAXでも受け付けています。

### 加東市地域包括支援センター

〒673-1493 加東市社50

加東市役所1階 高齢介護課内

☎43-0431 FAX 42-1735

8時30分～17時15分(火曜日のみ 19時15分まで)

※土曜日、日曜日、祝日を除く

### 加東市民病院 院内相談窓口

〒673-1451 加東市家原85

加東市民病院1階

☎42-5523

8時30分～17時15分

※土曜日、日曜日、祝日を除く

### ランチ 東条支所

〒673-1323 加東市岡本1571-1

東条福祉センター とどろき荘内

☎46-0911

8時30分～17時15分

※土曜日、日曜日、祝日を除く

### ランチ 滝野支所

〒679-0212 加東市下滝野1283-1

滝野福祉センター はびねす滝野内

☎48-0800

8時30分～17時15分

※土曜日、日曜日、祝日を除く

☎加東市地域包括支援センター(庁舎1階 高齢介護課内)

☎43-0431

## 禁煙にチャレンジする方を応援！ “禁煙チャレンジ週間”を実施

禁煙相談窓口を開設し、保健師が禁煙に関する相談に個別で応じます。お気軽に相談してください。

**実施期間** 11月28日(月)～12月2日(金)

※土曜日、日曜日を除く

**受付時間** 8時30分～17時15分

**実施場所** 加東市役所2階 健康課

**実施内容** □ニコチン依存度チェックを実施  
□禁煙外来実施の医療機関のご紹介  
□禁煙サポートグッズ(禁煙カレンダー等)のプレゼント

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

### 早寝・早起き・朝ごはんにチャレンジ！

## こどもさんさんチャレンジを実施

令和5年4月から小学生になる年長児を対象に、就学に向けて生活リズムを整えることを目的とした「こどもさんさんチャレンジ」を実施します。

「こどもさんさんチャレンジ」とは早寝・早起き・朝ごはんの3項目を3週間自宅でチャレンジしてもらうものです。

この機会に、大人も子どもも生活リズムを見直してみませんか。

**実施期間** 11月1日(火)～21日(月)

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432

## ～ 11月8日は「いい歯の日」～

歯の健康は、全身の健康と深く繋がっており、規則正しい食習慣に加え、歯磨きなどのセルフケアや定期的なメンテナンスは欠かせません。

かかりつけ歯科医を持ち、半年に一度は、歯の定期健診を受けましょう。

まちぐるみ総合健診の歯周病検診で「要精密検査」と判定された方は、症状がなくても、早めに受診しましょう。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800