

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付した場合と同様に、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、**平成 25 年 1 月～12 月中に納めた保険料全額**です。(過去の年度分や追納保険料なども含まれます。)

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族(大学生のお子様)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、平成 25 年中に納付した国民年金保険料の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に、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です。

このため、国民年金保険料を納付された方には、日本年金機構本部から『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』を送付しますので、申告書の提出の際には必ず添付してください。

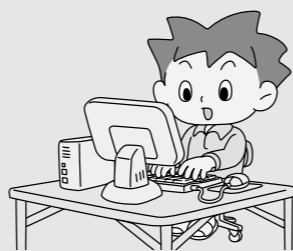
税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方です。そのためにも保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。



☎ 大津年金事務所 国民年金課
☎ 077 (521) 1789

子どもがカード決済でゲームアイテムを高額購入!

パソコンでオンラインゲームをやっていた小学生の息子が「ゲームのアイテムをみたい」と言うので、一回だけと思い、母親の私が直接クレジットカード番号をパソコンに入力して千円分を購入した。後日、クレジットカード会社から七万円の請求が届いたので、驚いて息子に聞くと、ゲームを続けたくて、繰り返しアイテムを買い続けたと言う。その都度クレジットカード番号を入力しなくても、ゲームサイトのパスワードだけで引き続き買えたと言っている。



【注意点】

- ▼ネット上のクレジットカード決済は、一度番号を入力すると登録できてしまうサイトもあり、その場合、登録後は簡単な認証のみで利用できます。
- ▼利用する前に料金支払いの仕組みをよく理解し、慎重に行う必要があります。
- ▼子どもはクレジットカードの仕組みや料金がかかることを理解していなくても、簡単に決済してしまいます。

【アドバイス】

- 親の知らない間に、子どもが無断でオンラインゲームのアイテムを購入してしまうというトラブルが増えています。
- オンラインゲームには、有料アイテムなしでは楽しめないものがあります。
- ゲーム利用のルールについて、日ごろから子どもとよく話し合っておくことが大切です。
- 親もオンラインゲームの仕組みをよく理解しておく必要があります。



☎ 生活相談課 ☎ (25) 8125

家族介護教室

介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方。皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。今回は、「介護者の腰痛予防」をテーマに理学療法士にお話しいただきます。

日時 12月10日(火) 11時～15時
場所 今津老人福祉センター
内容 11時～ 情報交換
12時～ 昼食
13時～ 講演「介護者の腰痛予防」
講師 理学療法士 大塚 洋さん

その他 12月9日(月)までに、健康いきいき応援センターにお申し込みください。お弁当(千円程度)を注文される場合は、併せてお申し込みください。

☎ 北・南部健康いきいき応援センター

低栄養予防のためのレシピ

さんまの柳川風 (材料: 2人分)

- 卵・・・2個
- さんまの蒲焼缶詰・・・80g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- にんじん・・・20g
- だし汁・・・150ml
- しょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1



(作り方)

- ①玉ねぎは薄切りに、にんじんは細切りにする。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、①の玉ねぎとにんじんを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③さんまの蒲焼きを加え、さっと煮て、溶きほぐした卵を回し入れる。煮立ったらふたをして蒸らす。

北部健康いきいき応援センター

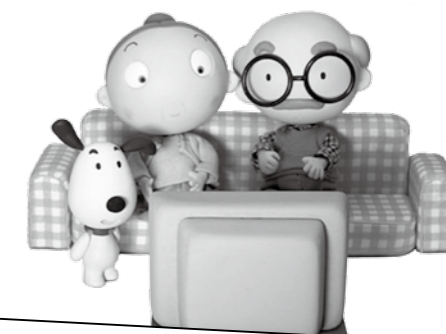
☎ (22) 5101・・・今津保健センター
☎ (22) 0193・・・地域包括支援センター

低栄養状態に気をつけましょう!

高齢期において「食べる」と、特に生命の維持に欠かせないたんぱく質と身体を動かす活動源となるエネルギーをとることは、低栄養状態を予防することにつながります。これは、日常生活を送るうえで大切なことです。

ところが、高齢期になるとさまざまな理由からたんぱく質とエネルギーが不足しがちになり、その不足分を補うために今ある筋肉や脂肪が消費されてしまいます。これが身体機能を低下させる原因になるのです。

「年をとると食が細くなるのは当たり前」などと思わず、下記の「食生活のヒント」を参考に、しっかりと食事を摂るようにしましょう。



低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

- 主食と主菜を毎食しっかり食べましょう
- エネルギーとたんぱく質が多く含まれる食品を選びましょう
- 食欲がないときは好きな物を食べましょう
- 脱水を予防するために水分を十分摂りましょう
- 1カ月に1回は体重を測りましょう
- 口腔ケアや身体活動・運動、休養の生活リズムを整えましょう

各保健センターでは栄養士による栄養相談を行っています(要予約)。栄養のことなど、お気軽にご相談ください。



南部健康いきいき応援センター

☎ (32) 4413・・・安曇川保健センター
☎ (32) 2520・・・地域包括支援センター