

# 国民年金だより

## 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、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、平成29年中に納めた保険料の全額で、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、配偶者や家族（お子様等）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29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の際に、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となります。

このため、平成29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」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書又は領収証書を添付してください。（平成29年10月1日から12月31日までの間に、今年始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。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についての照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号に問い合わせください。

## ◇11月は「ねんきん月間」、11月30日（いいみらい）は「年金の日」です◇

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆様への年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を積極的に行います。



## 年金相談及び納付相談会のご案内

日本年金機構仙台北年金事務所職員による出張相談会を開催しますので、ぜひご利用ください。

- ◆日時 11月9日（木）午前10時～午後3時
- ◆場所 まほろばホール2階展示室（大和町吉岡南2-4-14）
- ◆相談内容
  - 年金受給に関すること
  - 国民年金保険料納付に関すること
  - その他年金に関すること

○年金受給に関する相談は、事前の予約が必要です。  
○相談内容にあった専門のスタッフが丁寧に対応します。  
予約申込は ☎224-0895



◆問い合わせ先 仙台北年金事務所（仙台市青葉区宮町4-3-21） ☎224-0891  
住民生活課 ☎341-8512

## 第2期大衡村食育推進計画



ライフステージ別食育推進 青年期（19～39歳）②

【テーマ】 健康な食生活の実現

青年期の食生活の状況が壮年期以降の健康に大きな影響を与えることから、食事の栄養バランスや生活リズムを見直し、望ましい生活習慣と食習慣の維持・改善に努めることが必要です。また、これまで得てきた食に関する知識を積極的に発信することへも関心を向ける時期となります。

### 目標 野菜をもう1品食べよう

- いつもの食事にもう1品副菜をつける  
野菜の摂取量を多くするとさらに栄養バランスが良くなります。
- 健康のために禁煙をする  
喫煙はがんなどの病気の原因になるほか、味覚が鈍くなります。



### 家庭での取り組みのポイント

#### ◆いつもの食事に野菜の小鉢を1つプラスする

1日の野菜摂取量の目標は350gとされていますが、平成26年度の調査で村の平均野菜摂取量が男性では262.0g、女性では222.7gと男女ともに約100g足りないことがわかりました。

野菜は小鉢に盛り付けると約70g～80gです。まずは今の食事に小鉢の野菜を1つは付けることを意識してみましよう。

#### 忙しくて野菜が摂れない時には

- ・調理時間が十分に取れない時には、あらかじめ切っただけの「カット野菜」を利用する。
- ・味噌汁やスープなどの汁物に野菜を多く入れ、野菜のかさを小さくして食べる。
- ・コンビニやスーパーで弁当や惣菜を購入する場合には、なるべく野菜が多く使われているものを選ぶ。

#### ◆味覚を保つために禁煙する、受動喫煙を防ぐ

タバコを吸うとがんなどの病気の原因につながるだけでなく、味覚に関係するミネラル類が多く消費されることで味覚が鈍くなり、料理がおいしく感じられなくなります。味覚を保つためにも禁煙しましょう。



## 11月24日は和食の日



一汁三菜が基本の和食は、栄養バランスのよい食事です。だしを使った料理が多く、薄味でもうま味と塩味の相乗効果でおいしさが増します。だしを上手に使い、野菜を多く使った食事を心がけましよう。

### だしについて

種類	特徴	向いている料理
かつおだし	和食だしのベース 豊かな風味とうま味、上品な香りを併せ持っている	みそ汁、すまし汁 など
昆布だし	上品で優しい味わいが特徴	炊き込みご飯、おひたし、煮物、だし巻き卵 など
煮干しだし	魚らしい味と香りが特徴	みそ汁、麺類、鍋 など
しいたけの戻し汁	独特の味と香りを持ち合わせている	炊き込みご飯、煮物 など

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253