

国民年金保険料を納めた方へ

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です。

令和7年中(1月1日～12月31日)に納めた保険料は、過去年度分や追納分を含めて全額控除できます。

控除を受けるには

年末調整や確定申告の際に、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。

▶令和7年1月～9月に納めた方

10月下旬～11月上旬にかけて、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」が郵送されます。
(電子送付の場合は10月中旬～下旬)

▶令和7年10月～12月にはじめて納めた方

翌年2月上旬以降に控除証明書が届きます。
(電子送付は1月下旬以降)
※電子送付を希望すると、マイナポータルで早めに受け取れます。

よくある質問

Q 控除証明書は再発行できますか？

A 年金事務所、ねんきん加入者ダイヤル、ねんきんネットで再発行できます。

Q 家族の分も申告できますか？

A 可能です。ご自身が納めたご家族分も控除対象となります。必ずご家族分の控除証明書を添付してください。

11月は「ねんきん月間」

毎年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。公的年金制度への理解を深める取組を全国で実施しています。

令和7年度の11月30日は日曜日ですが、全国の年金事務所(分室を除く)で年金相談を行います。

☎市民保険課国保年金係 ☎(27) 3312

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」 ～お酒との上手な付き合い方を考えましょう～

お酒と健康の関係

アルコール健康障害対策基本法に基づき、11月10日から16日までは「アルコール関連問題啓発週間」です。飲酒は楽しい時間をもたらす一方で、生活習慣病や依存症など健康への影響も大きいことが分かっています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性

1日平均 純アルコール
40g(日本酒約2合)以上

女性

1日平均 純アルコール
20g(日本酒約1合)以上

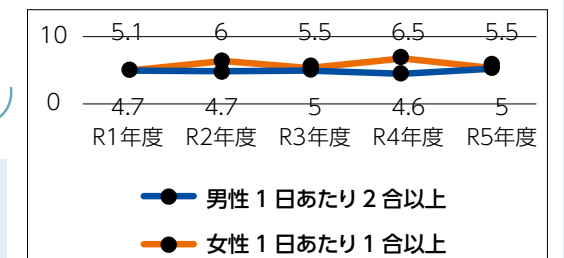
「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、
近年は女性の飲酒量が増加傾向にあり、女性は男性に比べて肝臓障害などを起こしやすく、依存症にもなりやすいといわれています。

宇土市の状況

グラフのとおり、宇土市では「男性で1日2合以上飲酒する人」が約5%、「女性で1日1合以上飲酒する人」が約6%で推移しています。

◆純アルコール量の計算方法

酒の量(mL) × 度数(%) ÷ 100 × 0.8 = 純アルコール量(g)
例) ビール(5%・500mL缶1本) 500 × 0.05 × 0.8 = 20g



宇土の“今”が見える！ 市公式 SNS をフォローしよう

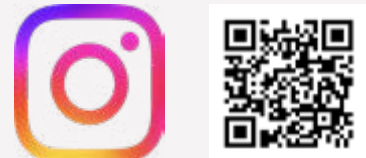
☎まちづくり推進課 広報プロモーション係 ☎(27) 6608

＼ 防災、市からのお知らせ /



@ utocity

＼ 旬の風景、お店、観光情報 /



@ uto_biyori

＼ 宇土のできごと、お知らせ /



@ utocity

＼ 市のイベント、お知らせ /



@ uto_city

＼ プロモーション動画 /



@utocity3146



健康的なお酒の飲み方の工夫

自分の飲酒量を把握する
あらかじめ飲む量を決める
飲酒の前後に食事をする
こまめに水を飲む
週に数日は「休肝日」をつくる



避けるべき飲酒・行動

一度に多量の飲酒(特に短時間での多量摂取)
他人への飲酒の強要
不安や不眠を解消するための飲酒
病気や服薬中の飲酒
飲酒中や飲酒後の運動・入浴



アルコール依存症とは

お酒を飲み続けると「耐性」「精神依存」「身体依存」が形成され、飲酒をコントロールできなくなることがあります。これがアルコール依存症です。

飲酒は「量」と「習慣」を意識することで健康的に楽しむことができます。この機会にご自身やご家族のお酒との付き合い方を見直してみませんか？

【主な離脱症状】

イライラ・神経過敏・不眠・頭痛・吐き気・下痢・手の震え・発汗・動悸 など

一度やめても再び飲酒すると元の状態に戻りやすいため、治療には本人の取り組みに加え、家族や周囲の支えが大切です。