

国民年金保険料を納めた人へ

◆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、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。

控除の対象となるのは、令和8年中(令和8年1月1日から令和8年12月31日)に納めた保険料の全額です(令和8年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納した保険料も対象です)。

令和8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8年1月から9月に納めた方

10月下旬から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」(はがき)が郵送されます。(電子送付の場合は10月中旬から下旬)

◆令和8年10月から12月に納めた方

翌年2月上旬以降に上記の証明書が郵送されます。(電子送付の場合1月下旬以降)

国民年金の任意加入制度をご存じですか？

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなってしまいます。

国民年金には、ご本人の申し出により、「60歳以上65歳未満の方(年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も含む)の5年間、国民年金保険料を納めることで65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる任意加入制度があります。

保険料の納付方法は口座振替が原則となります。この制度は受給資格期間を満たした時点で終了となります。詳しくは熊本東年金事務所へお問い合わせください。



11月はねんきん月間です

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」、11月30日(いいみらい)を「年金の日」とし、年金への理解を深めていただくための取組を行っています。



くらしの相談窓口

年金相談 (無料・要予約)

年金請求の手続きや受給している年金についてなど、年金事務所の職員が相談に応じます。事前予約制です。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。
※状況により中止になる可能性があります。詳しくは年金事務所へお問い合わせください

- ▶ 期 日 11月5日(木)・12月17日(木)
- ▶ 時 間 午前9時30分～午後3時
- ▶ 場 所 福祉センター
- ▶ 申込先 熊本東年金事務所お客様相談室
☎096(367) 2503

骨活 骨を育てる・守るための栄養

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者になる病気だと思いませんか。実は、食事で必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10代であっても骨折しやすくなることがあります。骨を育てるため、骨を守るために食事からしっかり栄養をとりましょう。

骨を育てる・守る栄養素

カルシウム 骨をつくる材料

1日の摂取量の目安 ▶成人男性（30歳以上）750mg ※75歳以上 700mg
▶成人女性（18～74歳）650mg ※75歳以上 600mg

牛乳・ヨーグルトは効率よくカルシウムを摂取できます。毎日食べることをお勧めします。

					
牛乳 1杯/200g (220mg)	ヨーグルト 100g (120mg)	小松菜 4分の1束/95g (162mg)	さばの水煮缶 1缶/固形100g (260mg)	木綿豆腐 半丁/150g (140mg)	納豆 1パック/50g (45mg)

ビタミンD

1日の摂取量の目安 18歳以上 9.0μg

カルシウムの吸収をサポート
カルシウムの吸収に必要です。

		
干しいたけ 2個/6g (1μg)	きくらげ(乾燥品) 2枚/2g (1.7μg)	サケ 1切れ/80g (25.6μg)

ビタミンK

1日の摂取量の目安 18歳以上 150μg

骨へのカルシウムの定着をサポート
吸収されたカルシウムの骨への取り込みに必要です。

		
ほうれん草 4分の1束/60g (162μg)	小松菜 4分の1束/95g (200μg)	納豆 1杯/200g (300μg)

栄養以外の知っておきたい骨の話

- 骨量のピークは20歳頃！この時期までにしっかり骨を育てましょう。
- 骨の発達に重要な時期は1～4歳、12～17歳。骨の発達が著しい時期です。成長期の無理なダイエットは骨量減少のリスクが大きいのので要注意！
- 40代後半から少しずつ骨量が減少します。特に女性は閉経前後が要注意です。骨粗しょう症検診(骨密度測定)を受け、自分の骨の状態を確認しましょう。



鉄分・カルシウム
たっぷり
食べ応えたっぷり！

食生活改善推進員さんの健康レシピ♪ 豆腐ハンバーグ

材料(2人分)

木綿豆腐……………	200g	鶏ミンチ……………	60g
ひじき(乾)……………	3g	卵……………	½個
にんじん……………	10g	みそ……………	10g
しいたけ……………	1個	片栗粉……………	小さじ2
だし汁……………	50cc	サラダ油……………	大さじ½
(A) 砂糖……………	小さじ1	大根おろし……………	80g
濃口しょうゆ……………	小さじ1	かいわれ菜……………	適量
		ポン酢……………	大さじ1



作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせ20分ほど置き、水気を絞る。
- ②ひじきは水に戻しておく。人参は千切りにする。しいたけは粗みじん切りにする。
- ③水気を切ったひじきと人参、しいたけを(A)で煮る。汁気がなくなるまで煮て冷ましておく。
- ④ボウルに木綿豆腐、③、鶏ミンチ、卵、みそ、片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤混ぜたら小判型に成形し、サラダ油を入れたフライパンで途中裏返ししながら約15分焼く。
- ⑥焼きあがったら器に盛り、ハンバーグの上に大根おろし、かいわれ菜を飾り、ポン酢をかける。

相談する前には、各問い合わせ先への確認をお願いします。全ての相談日は年末年始・祝日を除きます。

	相談種目		日時	場所	問い合わせ・申し込み先 ほか
市民生活	消費生活相談		月曜、火曜、水曜、金曜 午前10時～午後4時	市消費生活センター (市役所別館1階)	電話相談か来庁による相談 ☎市消費生活センター ☎(23) 3251
	暮らしの行政相談		11月11日(水)・25日(水) 午前9時～正午	宇土市役所2階 会議室8	当日会場で申し込み ☎総務課 行政係 ☎(27) 3303 定員3人程度
	行政書士相談 (要予約)		11月13日(金)、12月11日(金) 午前11時～午後4時	宇土市役所1階 ロビー	電話かホームページから申し込み ☎総務課 行政係 ☎(27) 3303 定員5人
	人権相談		11月19日(木) 午後1時～午後4時	市役所2階 会議室8	当日会場で申し込み ☎総務課 行政係 ☎(27) 3303 定員3人程度
	年金相談 (要予約)		11月5日(木)、12月17日(木) 午前9時30分～午後3時	福祉センター	☎熊本東年金事務所 お客様相談室 ☎096 (367) 2503
	自立相談		月曜～金曜 午前9時～午後4時	うと自立相談センター (宇土市社会福祉協議会内)	☎うと自立相談センター ☎(23) 3756
	司法書士相談 (要予約)		11月26日(木) 午後1時～4時	市役所2階 会議室8	電話で申し込み ☎商工観光課 商工振興係 ☎(27) 3328
社会福祉協議会	宇土ふれあい福祉相談所	成年後見相談	毎月第1金曜 午後1時～4時	宇土市社会福祉協議会	【申込不要】☎宇土市社会福祉協議会 ☎(23) 3756
		法律相談 (要予約)	毎月第3金曜 午後1時～4時		【申込必要】8人まで※初回の人優先 法律相談の予約受付は毎月1日から ☎宇土市社会福祉協議会 ☎(23) 3756
		不動産相談 (要予約)	お問い合わせください		
福祉	ふくしの相談窓口		月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分	福祉課 ふくしの相談窓口	☎福祉課 ふくしの相談窓口 ☎(22) 1111 (内線433)
家庭・子ども	家庭児童相談・女性相談		月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分	こども家庭センター	☎こども家庭センター ☎(27) 3322 ※ご相談の際には、 事前にお電話ください
	ヤングテレフォン		月曜、水曜 午後1時～5時	電話かメールによる相談	☎ヤングテレフォン ☎(23) 1139 ✉young01@city.uto.lg.jp
	健康相談		11月6日(金)、12月4日(金) 午前9時～11時	保健センター	☎健康づくり課 母子保健係 ☎(27) 4428 電話か右記QRコード から申し込み
高齢者	高齢者のための 相談窓口(要予約)		月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分	☎地域包括支援センター ☎(24) 1555 轟・花園・全地区、ブラン チ本町(うと地域総合ケアセンター内) ☎(23) 5266 宇土・走潟担 当、ランチ西部(介護老人保健施設景雅苑内) ☎(27) 1010 網田・ 網津・緑川担当	
就労	ハローワーク宇城 地域職業相談室		月曜～金曜 午前9時30分～午後5時	市役所 別館2階 ※正午～午後1時は閉庁とな る場合があります	☎地域職業相談室 ☎(26) 1003
	ジョブカフェ・宇城ブラ ンチ(無料就労相談窓口)		月曜～金曜 午前10時～午後5時	宇城地域振興局1階 (松橋町久具400-1)	☎ジョブカフェ・宇城ブラン チ ☎(32) 1529

