

知ってほしい税のこと
税
チャンネル

後期高齢者医療保険料と介護保険料について

お問い合わせ 税務課 ☎ 0986-76-8804

※特別徴収に該当する方でも、年度途中に年齢到達された方や転入・転出があった場合は、その年度(場合によっては翌年度途中まで)は普通徴収となり、納付書で納めることになります。

●**特別徴収となる方**
年金額が年額18万円未満の方
介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金給付額の2分の1を超えない方

●**普通徴収となる方**
特別徴収ができない方(年金額が年額18万円未満の方・介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金給付額の2分の1を超える方・年度途中で保険料が変更になった場合)など年度途中に資格取得・喪失された方

●**納付の方法**
年金から天引きされる特別徴収と、納付書や口座振替により納付する普通徴収があります。

●**後期高齢者医療保険料**
対象となる方
75歳以上の方
65歳から74歳で一定の障がいのある方

●**介護保険料**
65歳以上の方と40歳から64歳までの方とは、その算定方法や納め方が異なります。40歳から64歳までは医療保険料とあわせて徴収されています。65歳になると個人ごとに納めることとなりますが、その納付方法は、後期高齢者医療保険料と同じで、年金からの特別徴収と納付書などで納める普通徴収があります。

■11月の納期について
固定資産税 4期
国民健康保険税 6期
介護保険料 6期
後期医療保険料 5期
※口座振替を利用されている方は、11月30日に振り替えますので残高のご確認をお願いします。

●**特別徴収となる方**
年金額が年額18万円以上の方
※特別徴収となる方であっても、年度途中で65歳になった方や、保険料が変更になった場合は、一定の期間普通徴収となります。後期高齢者医療保険料も、年齢到達時は年金からの特別徴収とはなりませんので納付書などでの納付をお願いします。

●**普通徴収となる方**
年金額が年額18万円未満の方
※特別徴収となる方であっても、年度途中で65歳になった方や、保険料が変更になった場合は、一定の期間普通徴収となります。後期高齢者医療保険料も、年齢到達時は年金からの特別徴収とはなりませんので納付書などでの納付をお願いします。

●**納付の方法**
年金から天引きされる特別徴収と、納付書や口座振替により納付する普通徴収があります。

国民年金のはなし

年金の日について

お問い合わせ
市民環境課 ☎ 0986-76-8805 大隅支所 地域振興課 ☎ 099-482-5923
財部支所 地域振興課 ☎ 0986-72-0934
鹿屋年金事務所 ☎ 0994-42-5121 (はじめに音声ガイドが対応します)

11月30日は「11(いい)月30(みらい)日」の語呂合わせで「年金の日」です。日本人の平均寿命が延び「人生100年時代」に突入するといわれている現代、この機会に自分の高齢期の生活設計に思いを巡らせてみませんか。

令和5年現在、20歳から60歳まで保険料を納付した人がもらえる国民年金の額は一月あたり約6万6千円です。今は会社員などで国民年金以外の年金に加入している方でも、20歳の頃は学生で、学生納

付特例制度を利用し、年金保険料は払っていないという方はいませんか。未納や免除などがあればその分将来受け取る年金額は減額されます。過去に免除や猶予をした方は10年以内であれば追納することができますので、将来の老齢基礎年金を満額受給するために払える場合は追納を検討しましょう。また毎年誕生日に届くねんきん定期便では自分の年金記録を確認できます。

11月はねんきん月間。まずは自分の将来の年金額を把握することからはじめてみませんか。

鹿屋年金事務所による出張年金相談

日 程	時 間	場 所	予 約 先
11月8日(水)	午前9時30分～ 午後3時30分	大隅支所 別館2階大会議室	大隅支所市民係 ☎ 099-482-5923

相談は無料ですが予約が必要です。定員になり次第締め切ります。年金請求の相談が優先となります。

Soo市 健康なび 第4号

高血圧(運動編)

適度な運動は血圧を下げる効果あり
～おすすめは有酸素運動～

お問い合わせ 保健課 ☎ 0986-76-8806

- 適度な運動を習慣的に行うことで筋肉がきたえられ、肺や心臓への負担を軽くすることができます。その結果、血圧や脈拍数が下がり、動脈硬化の進行が抑えられます。
- 高血圧の予防・改善に有効なのは『有酸素運動』です。運動中に「楽である～ややきつい」と感じる強度で行うのが最適です。自分に合った強度の運動を1日30分以上、週3回くらい行うのが理想的ですが、体調がすぐれないときは無理をしないようにしましょう。日常生活でも意識して体を動かすとさらに効果がアップします。
- ※高血圧の方は誰もがいきなり運動を始めてよいわけではありません。運動を始める前に必ず主治医に相談しましょう。

おすすめの有酸素運動

- ウォーキング
- サイクリング
- 水泳
- ジョギング
- 水中ウォーキング
- 体操

有酸素運動が難しい場合は

- 歯磨きをしながら「つま先立ち」
 - 洗濯物をたたみながら「開脚ストレッチ」
 - テレビを観ながら「スクワット」など
- “ながら運動”で体を動かす習慣を身につけましょう。



次回は高血圧(薬編)について掲載します。お楽しみに。

日常に潜む 消費生活 トラブル

今月の相談

息子と夫が、人気歌手のコンサートに行くことになった。チケットは定価1枚1万2千円程度とのことだったが、購入後、息子から2枚で約3万8千円だと聞いた。高すぎると思い確認すると、息子は転売仲介サイトで購入していたことが分かった。検索サイトで検索結果の一番上に表示されたので、正規のサイトだと思ったようだ。

歌手の公式サイトには「転売仲介サイトで購入したチケットと判明した場合は入場できない」と書かれていた。



転売チケットの購入トラブル

- 転売チケットでは、入場できない可能性があります。また、公演が中止や延期になった際の払い戻しなども困難な場合があります。
 - チケットのうち特定興行入場券※の要件を満たすチケットを不正転売した場合、チケット不正転売禁止法違反として罰せられる場合があります。不正転売は絶対にしてはいけません。
 - チケットを譲りたい場合は、公式のリセールサービスを利用しましょう。
 - ※興行の日時・場所・座席(または入場資格者)が指定されたもの。
- 困ったときは、早めに消費生活センターにご相談ください。

お問い合わせ
消費生活センター
☎ 0986-76-8823

曾於市消費生活
弁護士相談会のお知らせ
日時：11月15日(水)午前10時～正午
場所：市役所本庁南棟2階 多目的室②
相談時間：1人30分 定員：4名
※相談無料。事前申し込み順です。