

がんを予防しましょう

本庁保健福祉課 (保健衛生係)
電話0994-22-3044
支所住民生活課 (保健衛生係)
電話0994-25-2511

日本人の死亡原因の1位を占めるがん。

鹿児島県でも1位であり加齢とともに増加傾向にあります。がんを防ぐには生活習慣の改善と早期発見が重要です。

町では11月から12月にかけて複合検診(胃がん、大腸がん、腹部超音波検診を同時実施)を行います。今からでも申し込みを受け付けますので、ぜひご受診ください。

*がんを防ぐための12か条

- ① バランスのとれた栄養をとる。
- ② 食べすぎはさけ、脂肪はひかえめに。(大腸がん・乳がん・前立腺がん)
- ③ お酒はほどほどに。(肝がん)
- ④ できるだけ禁煙。(肺がん)

⑤ 食物繊維をとるように。(大腸がん)

⑥ 塩辛いものは少なめに。熱いものは冷ましてから。(胃がん)

⑦ 食物のこげた部分はさける。

⑧ かびの生えたものは注意。

⑨ 日光にあたりすぎない。(皮膚がん)

⑩ 適度に運動する。

⑪ 体を清潔に。

⑫ 日常生活に笑いを取り入れる。

複合検診日程

(受付時間 7時30分

～8時30分)

11月

21日(火)池田研修センター

22日(水)宿利原研修センター

29日(水)神川地区公民館

30日(木)神川地区公民館

12月

1日(金)大根占保健センター

6日(水)大根占保健センター

7日(木)大根占保健センター

8日(金)花瀬でんしろう館

11日(月)大原多目的集会施設

12日(火)川原畜産管理センター

13日(水)川原畜産管理センター

14日(木)田代保健福祉センター

15日(金)田代保健福祉センター

年末調整や確定申告には 社会保険料控除証明書を

本庁住民課 (年金係) 電話0994-22-3039
支所住民生活課 (住民係) 電話0994-25-2511

社会保険料控除に証明書が必要 です

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税などの社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年1年間に納付(納付見込みを含む)した国民年金保険料を証明する書類の添付などが必要です。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」ハガキが、社会保険庁から毎年11月初旬に送付されます。

証明内容は

- ① 本年1月から10月2日までに納付された国民年金保険料額
- ② 年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です。

納付忘れなどがある場合も、年内に納付すれば、今年分の控除として申告することが出来ます。

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月3日以降に本年初めて保険料を納付する方については、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されますので、平成18年中に国民年金の保険料を納付した方全員にこの証明書が送付されます。

年末調整または確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収書を添付してください。

ご家族の保険料も納めている 方は?

ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した方の所得税などの控除対象となります。

年金相談が予約できます。

年金相談の予約ができるようになります。詳しい事は鹿屋社会保険事務所へお問い合わせください。



控除証明書専用ダイヤル

0570-00-9911

(平成18年11月1日
～平成19年3月16日、
平日9時～17時)

鹿屋社会保険事務所

0994-42-5121