

知って得する国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111(内線1720) FAX956-1419
天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 FAX06-6772-3338

新成人のみなさまへ

○国民年金の手続は

国民年金はだれでも20歳から60歳まで加入することが決められています。厚生年金や共済年金に20歳前から加入しておられる方は届出の必要はありませんが、それ以外の方は学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

20歳の誕生日ごろに年金手帳や国民年金保険料の納付書などが届きます。手帳は国民年金だけでなく厚生年金に加入するときにも必要なものです。手帳に書かれている基礎年金番号は一生使うものですので、大切に保管してください。

○年金は生活保障—納付が困難なときは相談を

年金は老後の生活を保障するだけでなく、けがや病気などで障害が残ったときや、妻子を残して亡くなられたときに遺族の生活を支えるものでもあります。

老齢年金を受け取るためには厚生年金や国民年金を合わせて最低300月(25年)以上保険料を納付する必要があります。また、障害年金では、障害の状態になったときに初診日までの期間で一定の納付要件が必要です。未納の期間が多いと将来年金が受け取れなくなったり、障害年金が受けられないということにもなりかねません。

保険料の納付が困難なときは、所得の状況によって免除や猶予の制度があり、学生には学生納付特例制度があります。免除などが承認されると、その期間は納付要件の月数に含まれますので、未納のままにせず、市役所の年金窓口でご相談ください。

(免除申請に必要な添付書類については市役所の年金担当へお問い合わせください。)

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15 第2土曜 9:30~16:00

月曜日(祝日のときは翌日)は19:00まで延長

※電話は自動音声案内になっています。電話がつながったら次の番号を選んでください。

届出や免除のことなど → ②

年金の請求や受け取りに関すること → ① → ②

年金相談

開催日: 1月24日(月)

その他: 予約は要りません。年金

時間: 10:00~12:00

手帳や「ねんきん定期

13:00~16:00

便」などの資料をご持参

場所 支所2階

ください。

確定申告をされる方へ

○年金を受給しておられる方

平成22年分の「公的年金源泉徴収票」が日本年金機構から年金受給者に送られます。1月中には届く予定ですが、届かない場合や再発行などについては天王寺年金事務所へご連絡ください。(障害年金・遺族年金は非課税ですので送付はありません。)

○年金保険料を納付しておられる方

確定申告の社会保険料控除には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。

昨年9月末までにお支払のある方には11月に送付済みです。お支払が10月以降のみの方は2月に送られます。お問い合わせは「控除証明書専用ダイヤル」へ。

0570-070-117 (IP電話などは03-6700-1130)

3月15日(火)までの平日と第2土曜日開設

かかりつけ健康メール

市民の皆様、明けましておめでとうございます。

お健やかに新年を迎えられたことと存じます。

ところで、昨年10月のタバコ税増税をきっかけに、禁煙にチャレンジしようとなさった方は、沢山いらっしゃると思います。禁煙外来は盛況だったようですが、一度に受診者が増えすぎて残念ながらお薬の供給が滞ってしまい、皆様にご迷惑をおかけしています。

せっかく決心したのにと、気持ちがくじけそうになられている方も沢山いらっしゃるでしょう。

でも大丈夫です。禁煙の場合は本人の止めようという決心が一番大切です。

年頭に際し、もう一度禁煙を再チャレンジなさいませんか。口寂しい場合、シュガーレスガムをかむ、氷を口に含む、だし昆布をしがむなどいろいろありますね。どうしてもだめな場合少し高価ですが市販のニコチンパッチもあります。

どうです。もう一度チャレンジなさってみませんか。健康な肺を取り戻すために!

羽曳野市薬剤師会副会長

長谷 栄

東洋医療

ひとくちコラム

新年明けましておめでとうございます。

当協会も昨年は、発会以来15周年を迎えるに至りました。

その間、幸いにして大過なく事業活動を展開することができましたのは、ひとえに、市長さん始め市職員の皆さん、市民の方々からの温かいご支援、ご理解、ご高配の賜物と存じ、ありがたく心より御礼申し上げます。

さて、本年も年間の諸活動を通じて、市民の皆さんと直接ふれあう機会を重ねることにより、東洋医療への理解と認識をより一層深めていただけるよう努めます。

年頭に当たり、羽曳野市の発展と皆様方のご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)