

# 知って得する 国民年金

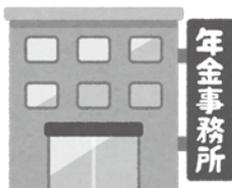
保健福祉部保険年金課 ☎ 958-1111 (内線 1720) FAX 956-1419  
天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 FAX 06-6772-3338

## 免除を受けた保険料の追納について

国民年金保険料の免除を受けると、年金を受け取る際に免除を受けた期間の年金額が減額されます。そのため、年金額を確保できるように「追納」の制度が設けられており、10年以内であれば免除を受けた期間の保険料を納めることができます。

なお、納めていただくのは古い期間からとなり、3年以上過去の期間の納付には年数に応じて加算額が付き

ます。追納をお考えの方は年金事務所へご相談ください。



## 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」について

年末調整や確定申告の際に、国民年金保険料の支払額を社会保険料控除とされる場合は、11月上旬に送付されている「平成28年用 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要になります。

控除証明書に関するお問い合わせは、

『ねんきん加入者ダイヤル』

0570-003-004(ナビダイヤル)

050から始まる電話からおかけになる場合は

03-6630-2525

<受付期間> 平成28年11月1日(火)～平成29年3月15日(水)

<受付時間> 月～金曜日 8:30～19:00  
第2土曜日 9:00～17:00

祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

もしくは、天王寺年金事務所までお願いします。

## 国民年金基金

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)の上乗せとなる、公的な個人年金です。

国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている方が加入できる制度で、年齢に応じた掛け金でプランを立てるようになっていきます。掛け金は、年末調整や確定申告の際に社会保険料控除として全額が所得から控除されます。また、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されるなど、税制面で優遇措置があります。

パンフレットは市役所にも置いてありますが、詳しくは下記までお問い合わせください。

大阪府国民年金基金 0120-65-4192

## 天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531(代)

平日 8:30～17:15

(月曜日は19:00まで延長)

第2土曜 9:30～16:00

※電話は自動音声案内になっています。

案内が出ましたら、次の番号を選んでください。

・国民年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②

・その他、担当がわからないときは⑤

※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

## かかりつけ「健康」メール

### 健康を考える

本年5月に羽曳野市医師会長に就任いたしました調子です。よろしくお願いたします。

さて、みなさんは「健康の概念」にどのようなイメージを持っておられるでしょうか？戦後間もなくWHOが定義した健康とは、「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること。」(日本WHO協会訳)とあります。しかし、80歳以上が1,000万人を超えた超高齢化社会を迎えた今日、健康の概念も変わってきているのではないのでしょうか？そして、健康長寿を目指す健康のあり方は「病気や障害を持たない状態」から「より良い人生のあり方」を考えたものでないといけません。今後の健康への取り組みもまた、病気の予防だけでなく、生活の質の向上に向けた年齢にあった食生活や運動習慣また、積極的な社会への参加がより一層重要になると思います。もう一度これからの自分自身の健康観について見つめ直しても良いかも知れません。

調子医院 調子 和則

## 東洋医療

### ひとくちコラム

10月2日に開催された陵南ふれあいフェスタでは、例年どおり「はり灸マッサージ体験会」を行いました。

結果は、女性60名、男性15名が受けられ、年代別では、70歳代は25名、60歳代は22名、以下50歳代、80歳代の順でした。

腰、下肢部、特に膝の痛みなどの異常を訴える方が最も多く52%を占め、頸、肩のこりが49%を占め、冷え性、めまい、腱鞘炎、ばね指等に悩まされている方も来られました。

また、今回初めて体験された方は半数以上の46名に上りました。

10月16日のふれあい健康まつりでは、擦過鍼を受けられた方は186名、小児鍼を体験された幼児は124名、東洋医療健康相談に訪れた方は10名という結果を得ました。

両イベントを通じて、多くの方の健康に対する関心の高まりを肌と感じ、また、東洋医療、とりわけ、私たちが今、進めている介護予防鍼灸の取り組みに注目していただけたことが大きな収穫となりました。

はびきの鍼灸マッサージ師協会  
☎ 958-5764