

## 納めた国民年金保険料は 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法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成28年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。2年前納した保険料控除については、全額を納めた年に控除する方法、または各年分保険料に相当する額を各年に控除する方法のいずれかになります。

ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族(お子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成28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を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。(平成28年10月1日から12月31日ま

での間に、今年はいじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。)

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのお問い合わせは、控除証明書のハガキに表示されている番号もしくは天王寺年金事務所までお願いします。

### 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。  
 ※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をお願いします。

### 年金相談

場所：市役所本館1階(4番窓口)  
 開催日：11月28日(月)  
 時間：10:00~12:00、13:00~16:00

※予約は不要です。年金手帳・ねんきん定期便などの資料をお持ちください。

## かかりつけ健康メール

### 高血圧と減塩

高血圧の9割は、遺伝的素因の本態性高血圧であり薬物を用いて下げるわけですが、下がったからと安心して塩分の摂りすぎは禁物です。薬物にとっては、塩やグルタミン酸ナトリウム等に含まれるナトリウムが、抵抗物質になるからです。減塩せずに安心して他の薬物の追加や新たな病を招くことにもなりかねません。過剰な塩分摂取は高血圧をはじめ、心疾患や胃癌、喘息など様々な病のリスクを高めます。減塩には、ポン酢にワサビやカラシを加味して用いるのも一方です。尚、0.35%の香辛料の利用により20%程度味が増強され減塩になる報告もあります。因みに、日本人の塩分の推奨量(1日あたり)は、男性8g、女性7gとなっておりますが、WHO(世界保健機関)では5g以下を勧めています。

聖寿堂薬局 薬剤師 佐々木清尚

## 東洋医療

ひとくちコラム

擦過鍼の施術は、小児鍼に用いる皮膚刺激鍼(擦過鍼)を使用します。

刺鍼部位は前腕部、頸・肩部、背部、頭部にわたって行います。まず、前腕の掌側に体幹側から指先の方へ、背側は指先の方から体幹に向かって、それぞれ計10回、程度擦過します。続いて、左右の眼窩上縁内(眉毛のところ)を内から外へ10回、さらに、側頭部から耳に向けて、頭頂部から額に向けて、頭頂部から項部に向けてというふうに、頭部はそれぞれ30回から40回擦過します。背部は、脊柱から肋骨の向きに合わせて、上から下へ30から40回擦過します。所要時間は10分以内、約8分程度ということになります。

当然、個々人の皮膚の状態、性質等も薄い、柔らかい、きめ、湿り等、また、感受性も考慮しながら過剰にならないよう、皮膚の発汗してきた段階、皮膚・筋肉の緊張がゆるんできた段階で終了します。

はびきの鍼灸マッサージ師協会  
 ☎ 958-5764