

### 口座振替での前納のお申し込みは2月中に!

一年度(4~3月分)または上期(4~9月分)の国民年金保険料を4月末(今年は5月2日)に口座振替で一括前納すると割引があり、現金での一括納付より有利になっています。

現在口座で毎月引き落としをされている方が前納に変更される場合や、初めて口座振替にされる方で前納をご希望の場合は、2月末までに手続きをしてください。(2月中にお申し込みいただかないと4月末の引き落としに間に合いませんのでご注意ください。)

お申し込みは、年金事務所または口座をお持ちの金融機関の窓口へお願いします。(年金手帳・通帳・金融機関届出印をご持参ください。)口座振替の申込用紙は市役所年金窓口または支所にもあります。

### クレジットカードによる納付について

事前に年金事務所へのお申し込みをさせていただくことによって、クレジットカードによる納付もできます。半年・一年の一括納付もできますが、割引率は現金納付と同じです。一年度あるいは上期の一括納付は、口座振替と同じく2月末までに年金事務所へお申し込みが必要です。

### 免除などを受けた期間の追納について

保険料の全額免除や一部免除を受けた期間は、納付した場合に比べ将来の老齢基礎年金の額が少なくなります。若年者納付猶予や学生納付特例は老齢基礎年金の額には反映しません。そのため10年以内であればさかのぼって納めることができるようになっています(追納)。追納は3年以上経過したときは経過年数に応じて加算額が上乗せされますので、納付をお考えの場合はお早めにご相談ください。

### 確定申告をされる方へ

○国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除には「国民年金保険料の社会保険料控除証明書」が必要です。

控除証明書に関するお問い合わせは

専用ダイヤル：0570-070-117

(市内通話と同料金がかかります。)

IP電話などの方は03-6700-1130へ

開設期間 平成23年3月15日(火)まで

月~金 8:30~17:15

第2土曜 9:30~16:00

○老齢年金など(遺族年金・障害年金を除く)を受給しておられる方は、確定申告に「公的年金などの源泉徴収票」を添付してください。

お問い合わせは、天王寺年金事務所へ。

### 「ねんきん定期便」専用ダイヤル

0570-058-555

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00~20:00

第2土曜 9:00~17:00

### 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

(毎週月曜は19:00まで窓口開設)

※年金相談には、年金手帳や年金証書など、基礎年金番号を確認できるものをご持参ください。代理の方が相談される場合は、委任状と、相談に行かれる方の身分証明書が必要です。

## かかりつけ健康メール

### 美人の湯

昔から「美人の湯」と称される温泉は日本各地に点在していますが、温泉の効能の中でも最近アンチエイジング効果が話題となっています。しかしこの効果が期待できるのは「還元系温泉」即ち天然温泉のみです。人の肌は元々還元系の状態が保たれていますが、老化と共に酸化して行きます。〈酸化=老化〉〈還元=若返り〉と考えられます。天然の温泉は全て還元系ですが、地上に湧出すると大気中の酸素と反応して酸化が進みます、つまり源泉から遠いほど酸化が進みますが、その程度は泉質によって異なります。俗に言う「かけ流し」か「循環」であるかは、泉質を表す言葉ではありませんが、循環の場合は消毒に塩素を入れる為酸化系となり、天然温泉本来の効果が失われ大衆浴場化します。若返りを期待して全国を行脚されてる女性には少しショックかも?

岩本整形外科クリニック  
岩本 弘

## 東洋医療

### ひとくちコラム

鍼灸を定期的に通うことで、からだ全体の調子がととのって元気が出たり、慢性病が改善するという「転調療法」としての働きがあります。

「皮膚は内臓の鏡」といわれるように、身体にさまざまなストレスが加わると、関連する臓器・器官に影響し、体調をくずすきっかけになります。このようなときに皮膚の特定部位に反応点(つぼ)となって現われます。

皮膚は内臓の異常をキャッチする最も有効なところということができ、はり・灸はそのポイントを適正に刺激することにより体調をととのえます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)