

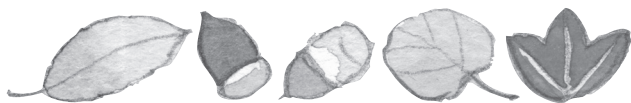
**社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が届きます。
年末調整・確定申告まで大切に保管を!**

11月上旬に、今年1月1日から9月30日までの間に納付された金額の証明書「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構より郵送されます。年末調整や確定申告をするときに、国民年金保険料の支払額を社会保険料控除とするためには、この**控除証明書(又は領収証書)**が必要ですので、申告の時期まで大切に保管しておいてください。

11月に送られる「控除証明書」には、9月30日までの「納付済額」と、12月31日までの「見込額」が記載されていますのでご確認ください。(来年3月分までの保険料を前納されている場合や、既に厚生年金に加入されている場合などは、見込額の記載はありません。)

なお、「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いたします。
※控除証明書に記載された金額(見込額を含む)を超えて納付された場合は、その**領収証書**の添付も必要です。領収証書は大切に保管しておいてください。

※10月1日以前には保険料の支払がなく、それ以降に納付されている方には、**来年2月上旬**に控除証明書が送付されます。



一年金受給者の方へ

「扶養親族等申告書」は今月中にお出しく下さい

課税対象となる年金を受給されている方には、今月上旬に日本年金機構から、平成27年分の「扶養親族等申告書」が送られてきます。この提出を忘れると、年金から引かれる所得税の額が多くなる場合がありますので、出し忘れのないようお願いします。

※年金以外の収入や他の公的年金収入のある方は、確定申告が必要です。

※扶養親族等申告書が送られるのは、次の場合です。

65歳未満の方…年金額が108万円以上

65歳以上の方…年金額が158万円以上

※遺族年金・障害年金は非課税ですので、「扶養親族等申告書」の送付はありません。

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25日(火)

時 間：10:00~12:00、13:00~16:00

その他：予約不要。年金手帳・ねんきん定期便などの資料を持参してください。

かかりつけ健康メール

ヘリコクター・ピロリと胃の病気について

ヘリコクター・ピロリってお聞きになったことはありますか。ピロリ菌とも言われ、胃の中に住んでいる細菌です。60歳代のかたは約80%、40歳代では30~40%と、年齢が高くなるほど感染率は高くなります。しかしピロリ菌に感染しているからといって、必ずしも病気になるわけではありません。感染していても全く症状がない人もたくさんいます。以前はピロリ菌が胃十二指腸潰瘍の発症に大きくかかわっているとわれていましたが、最近では、ピロリ菌がずっと胃にいて慢性胃炎が持続し、胃の粘膜に変化(萎縮など)がおこることがわかりました。その結果、胃の痛みやむかつき、もたれなどの症状が続くことがあります。また、この慢性炎症の持続が胃がん発症のリスクを高めているというデータもあります。いちど胃の検査をうけてみませんか。

ふじもと医院 藤本 雅史

東洋医療

ひとくちコラム

10月5日の、ふれあい健康フェスタでは、15人のスタッフにより例年のように「はり灸マッサージ体験会」を行いました。

体験されたのは、女性79人、男性13人の計92人、年代別では、60代が最も多く、70代、50代、80代の順でした。愁訴については、肩こりと腰痛が最多で併せて60人に上り、膝部の異常がそれに次ぐという、ほぼ予想どおりの結果となりました。

また今回は、介護予防鍼灸というのを理解していただくために、刺さない鍼、「擦過鍼」を30の方に体験してもらいました。

これは、前腕部、頸肩部、背部、頭部に亘って小児鍼に用いるハリで、皮膚の上をごく軽く、約5分間、数十回摩擦する方法です。

体験された方の感想によると、「非常に心地よかった」、「からだが温まった」、「すっきりした」等の言葉をいただきました。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)