

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額の証明書はがきが郵送されます。年末調整や確定申告をされる時に、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」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。)

●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、その領収書の添付も必要です。領収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1月下旬に控除証明書が届きます。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書に関するお問い合わせは

0570-070-117(控除証明書専用ダイヤル)
IP・PHS 電話の方は**03-6700-1130**へ

平日 8:30~17:15
月曜日(休日のときは翌日)は19:00まで
第2土 9:30~16:00

※平成24年11月1日(木)~平成25年3月15日(金)の期間中のみ開設(祝日と年末年始はありません)

後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)

今年10月から3年間に限って過去10年以内の納め忘れた保険料を納めていただくことで年金の受給権につなげることや、将来の年金額を増加することができます。

後納制度の利用には申込みが必要です。なお既に基礎年金を受給しておられる方はお申し込みいただけません。詳しくは年金事務所へお尋ねください。

0570-011-050(専用ダイヤル)

年金受給者の方へ

「扶養親族申告書」は今月中にお出しください

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25年分の「扶養親族申告書」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いたします。

※年金以外に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。

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
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。年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②、電話は混み合っています。かかりにくいときは何度かおかけ直し願います。

【年金相談】 場所:市役所本館1階(4番窓口)

開催日:11月26日(月)

時間:10:00~12:00

13:00~16:00

予約不要。年金手帳・ねんきん定期便の資料を持参してください。

かかりつけ健康メール

マイコプラズマ肺炎

長びく咳や激しい咳があると、結核、喘息以外にマイコプラズマ肺炎があります。マイコプラズマは幼児期より学童、青年期にかけて感染しやすく、症状は乾いた咳から始まり次第に激しくなります。発熱を伴うことがありますが全身状態は比較的良好です。平成23年7~8月頃より全国的にマイコプラズマ肺炎にかかる人が増加しています。今迄はマクロライド系の薬がよく効いたのですが、最近約80%の人に効かなくなり、現在はミノマイシン、オゼックスなどの薬が使われています。

志野小児クリニック

志野 和子



東洋医療

ひとくちコラム

筋・筋膜性腰痛症(3)

中医学的な考え方としては、腰は「腎(五臓の一つ)の府」といわれていて、腎と腰部または脊椎と関係が深いとされています。腎の主な生理機能は、精(成長や発育、生殖などの生命活動に必要なとされるエネルギーの元)を臍し、水液代謝を行い、納気作用(肺で取り入れた気を腎へ納めること。腎が納気すると肺は新しい気を取り入れることができる)をもつとされ、これらの機能の低下により、腰部痛が出現します。

筋・筋膜性腰痛症に相当するタイプとしては、風寒湿型(風・寒・湿邪の進入、クーラー等の影響によるものも含む)や腎虚型といわれる労倦(労働による疲労や老化現象の現れ)とされるもの、お血(血循環障害によるもの)などが考えられます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

