

納められた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です。

- ◆ 所得税法及び地方税法では健康保険、厚生年金、雇用保険など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できます。
- ◆ 対象は平成 31 年 1 月から令和元年 12 月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 年前納した場合は全額を控除する方法と各年分に相当する額を分けて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の保険料を負担している場合は合計して控除を受けることができます。
- ◆ 年末調整や確定申告を行うときに控除証明書や領収書を添付しましょう。
- ◆ 11 月上旬に 1 月から 9 月まで国民年金保険料を納付された方に日本年金機構から国民年金保険料控除証明書が送付されます。10 月から 12 月までで初めて納められた方は翌年 2 月上旬に送られてきます。

【問合せ】

- ☎ ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004
- ◇ 「050」から始まる電話からは ☎ 03-6630-2525
もしくは天王寺年金事務所まで

申請はお済みですか？

＜日本年金機構＞

早めの年金生活支援給付金の請求書(はがき)の郵送を!

12 月末日までに申請してください。

令和 2 年 1 月以降に請求すると、請求した月の翌月分からの支給となります。10 月～1 月分のさかのぼっての支給はされません。ご注意ください。

※ 申請がまだの方はすぐ郵送してください。

申請された方には、支給決定通知書および不該当通知書が順次発送されます。

【制度など詳細は】

☎ 専用ナビダイヤル ☎ 0570-05-4092

◇ 「050」から始まる電話からは ☎ 03-5539-2216

月曜日または週初めの開所日 8:30～19:00

火～金曜日 8:30～17:15

第 2 土曜日 9:30～16:00

12 月 29 日から 1 月 3 日は利用いただけません

※ 年金事務所や市役所の担当者が口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。
不審な電話にはご注意ください!!

【問合せ】 ■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)

[平 日] 8:30～17:15 ※週初めの開所日は 19:00 まで

[第 2 出] 9:30～16:00

※電話は自動音声案内です。

電話機の ☎ を押すと所員が対応します。

※時間や時期により混み合っている場合がありますので、何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

睡眠不足が体に及ぼす影響 について

日常の睡眠時間を切り詰めることで自由に使える時間が増え、より生産的な生活を送ることができる人やおられるかもしれませんが、睡眠不足は肉体的にも精神的にも体に悪影響を及ぼすことが証明されています。

実際に日々の睡眠時間を通常より数時間短縮した場合、日中の眠気が非常に強くなり、作業能率の低下、気分が沈みがちになるといった反応が見られるようになります。集中力、記憶力、思考力の低下を招き、無気力や焦りの感情が表れやすくなり、睡眠不足が借金のように積み重なる状態を「睡眠負債」と呼びますが、こうなってしまうと一晩の睡眠では十分に回復しない可能性も出てきます。さらに睡眠不足は高血圧症や糖尿病の発症リスクを高め、免疫機能に悪影響を及ぼすことが確実視されています。

心身の疲労を回復させ、生産的な生活を送るためには十分な睡眠をとることが重要です。

土屋医院 土屋英人

東洋医療

ひとくちコラム

9 月 29 日(日)、陵南フェスタが開催され、私たちも例年どおり「はり灸・マッサージ・擦過鍼体験会」を行いました。

その時の集計によれば、鍼・灸・マッサージを受けられた方は、女性 68 人、男性 14 人の計 82 人で、その内初めての方は 49 人で全体の約 60% を占めていました。

年齢別では、70 歳代が最も多く 37 人、続いて 60 歳代が 24 人、80 歳以上の方が 13 人おられ、以下、50 歳代が 7 人、40 歳代が 1 人の順となりました。

刺さない鍼、擦過鍼については、女性 14 人、男性 1 人の計 15 人の方が体験されました。近年、私たちが極力推進している介護予防鍼灸は、主に刺さない鍼(擦過鍼)を用いて介護予防のための支援に寄与することを目指しています。

これは、被介護者の生活の質を高めて、介護度上昇や認知症予防、疾病予防、また、介護者の心身疲労の回復、疾病予防、両者の健康寿命延長など、生き生きとした生活を応援するためのもので、今回の活動を通じて、多くの方に理解していただきつつあることを実感しました。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764