

申請はお済みですか？ 年金生活支援給付金の請求書（はがき）の返送を！

＜日本年金機構＞

令和元年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。令和元年10月～令和2年1月分に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、支給決定もしくは、不該当通知書が順次発送されます。

※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！！

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書について

◆年末調整や確定申告を行うときに社会保険料控除を計算される場合は11月上旬に送付された「令和元年（平成31年）社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を添付します。10月から12月の間に初めて国民年金保険料を納められた方は令和2年2月上旬に送付されます。

【問合せ】「ねんきん加入者ダイヤル」

☎ ナビダイヤル ☎ 0570-003-004
◇「050」から始まる電話からは ☎ 03-6630-2525
※【期間】令和2年3月16日（月）まで
第2（出）以外、（日）、（祝）および12月29日～1月3日は利用いただけません。
【受付時間】平日 8:30～19:00
第2土曜日 9:30～16:00
もしくは天王寺年金事務所まで

【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
週初めの開所日 8:30～19:00
平日 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

自営業・フリーランスのみなさんに、ゆとりのある人生を。

今にゆとり 老後にゆとり

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

全国国民年金基金

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。※非居住者が加入した場合は、所得控除対象外です。

資料請求・ご相談・お問い合わせは **全国国民年金基金** 大阪支部 ☎ 0120-65-4192

【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「5」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

コーヒーの効用

最近は多くの方に飲用されていますが、11世紀の頃にアラビア人達は乾燥したコーヒー豆を砕いて煎じ胃薬として飲んでいました。13世紀には炒って用いるようになり、17世紀になって世界各国に伝わり、日本にも17世紀初期にオランダ人により伝えられました。

コーヒーには中枢神経興奮作用や胃酸・胆汁酸など消化液の分泌促進作用があるとされてきました。先ごろコーヒーに含まれるポリフェノールの一種のクロロゲン酸が、脂肪肝に対する効果や高血圧、糖尿病といった生活習慣病の改善に効果があるとして注目されています。

フィルター濾紙を使ったコーヒーを1日2～5杯飲むだけで効果が期待できるという報告もあります。ただ胃酸を分泌する為、胃潰瘍の方やカフェインが影響する不整脈がある方は控えた方が良いでしょう。

聖寿堂薬局 佐々木 清尚

東洋医療 ひとくちコラム

今年度の第37回ふれあい健康まつりは、10月20日、はびきのコロセアムにて「病気で視力を失わないために」というテーマで、眼科の先生による健康づくり講演会をはじめ、いろいろな測定・体験会・相談・展示など、健康に役立つ企画内容が展開され、終日来場者の方で賑わい、盛会時に終了しました。

私たちは小児鍼・擦過鍼体験会、東洋医療健康相談という内容で参加しました。

特に今回は、東洋医学に関する啓蒙パネルをブース内でなく、会場の廊下側に特設展示していただいたことで、多くの来場者の方にじっくりと見ていただけたのはありがたかったです。

集計結果は、小児鍼を体験した子どもたちは85名、擦過鍼を受けられた成人の方は男性31名、女性132名の計163名、健康相談に訪れた方は男性7名、女性10名の計17名でした。

今回の活動を通じて、特に擦過鍼を受けられた方が多かったことは、私たちが目指している介護予防鍼灸への理解と関心が一層広がったものと考えております。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764