

**国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象！
税額が軽減されます！**

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。控除の対象となるのは、令和2年中(令和2年1月1日から令和2年12月31日まで)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対象となります。また、ご家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、その保険料についても控除を受けることができます。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。納め忘れのないようキチンと納めましょう。

■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
平日…8:30～19:00 第2(出)…9:30～16:00

年金生活者支援給付金制度について <日本年金機構>

①新たに年金生活者支援給付金を受け取られる方

対象者には、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し、速やかに提出してください。令和3年

2月1日までに請求手続きが完了すると、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

※年金生活者支援給付金を既に受給している方は、手続き不要です。

■問合せ

ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165
050 から始まる電話からは ☎ 03-6700-1165

出張年金相談会の開催について <天王寺年金事務所>

河内長野市役所	11月12日(木)午前10時～午後3時30分
	予約受付期間：11月4日(水)から前日まで
富田林市役所 地下904号会議室	11月25日(水)午前10時～午後4時
	予約受付期間：11月10日(火)から前日まで

完全予約制 上記 予約受付開始日 以後に、天王寺年金事務所へ
電話予約 「基礎年金番号」を伺いますので、お手元にご用意ください。

■問合せ

天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)
平日 8:30～17:15 (週初め開所日は19:00まで)
第2(出) 9:30～16:00

※お電話は自動音声でご案内します。⑤で所員が対応します。
※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

「口の中だけの病気ではない歯周病」

歯周病は歯周病菌の感染により引き起こされます。歯茎が腫れて出血したり、歯がぐらぐらとなり抜けてしまう病気ですが、歯周病は口の中だけの病気ではないことがわかってきています。たとえば、歯周病菌の出す毒素が新型コロナウイルス感染症の重症化の原因の一つになっていたりと、歯周病菌の出す酵素がインフルエンザウイルスの体内侵入を助けてインフルエンザに感染しやすくしているといわれていることです。また、最近の研究により歯周病は様々な全身疾患(糖尿病・心筋梗塞・低体重児早産リスク・誤嚥性肺炎等々)にかかってしまうリスクを高めたり、病気を増悪させてしまうと報告されています。

歯周病を予防することや治療することは、口の中の健康だけではなく全身の健康にもつながっています。

上野山歯科医院 上野山雄央

東洋医療 **ひとくちコラム**

<<子どものためのはり治療 小児鍼(はり)とは(15)>>

乳幼児から小学生まで幅広く、便秘に悩む子どもも多くみられます。

大抵は、いわゆる機能的便秘という習慣性の便秘であることが多く、生活習慣や食生活に起因する便秘もこれに当たりますが、まずは小児科専門医への受診と指導が大事です。

鍼灸院に来院するのは、この機能的便秘が多いのですが、便秘が主訴の場合、次のような事柄について保護者に質問します。

- 日ごろ何日に1回の排便があるかと聞いて、排便のリズムを知る。
 - 宿便があれば便はコロコロしているか、軟らかい便で少量のことがある。
 - 排便時、肛門周辺の裂傷のため痛みがあるのか、排便を我慢することがある。
 - 食物繊維の少ない食生活や水分量が少なくないか。
 - 下痢のため数日排便しないこともあるのか、最近、下痢をしたか。
 - 甘い物、冷たい物を取り過ぎるなど、食べるものに偏りがいないか。
- これらは便秘を誘発する原因にもなるので詳細に尋ねることが重要です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764