

## 年金生活者支援給付金の請求書（はがき）の返送を！ ＜日本年金機構＞

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入や所得額が一定額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

基礎年金を受給されている方で、支給要件の確認の結果、**新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ**、簡易な請求書（はがき型）を送付しています。申請がお済みでない方は、速やかにご提出ください。**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。**

※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。

※これから年金の受給を始める方は、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の簡易な請求書に関するお問合せ】

年金給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092  
050から始まる電話からは ☎ 03-5539-2216  
平 日 8:30～17:15（週初めは19:00まで）  
第2（土） 9:30～16:00

※年金事務所や市役所の担当者が口座番号をお聞きしたり、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 ＜日本年金機構＞

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。

年末調整や確定申告で社会保険料控除を受ける場合は、令和2年11月上旬に送付された「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を添付してください。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3年2月上旬に送付されます。

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。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

### 【控除証明書に関するお問合せ】

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（土） 9:30～16:00

### ■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（土） 9:30～16:00

※自動音声による案内。（⑤で所員が対応）  
※混み合っているときは、何度かおかけ直し願います。

## かかりつけ健康メール

### 「アフターコロナ」

今年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、我々の生活が一変しました。

人の流れにより感染の拡大縮小が左右され、治療法のない新興感染症対応の困難さを経験しました。4月の緊急事態宣言中は窮屈な生活を強いられ、様々な社会活動が制限されました。10月には世界で100万人を超える死亡者がでました。日本を含めたアジアでは感染者数は減少傾向ですが、世界では今尚多くの新規感染者が報告されています。現在、世界中でワクチンの治験が行われ、新しい治療薬も急ピッチで開発されて実用化に近いものもあります。また、既存の薬を使った多くの有効な治療方法も報告されています。しかし、今後も重要なことは、3密を避け、ソーシャルディスタンスを保ち、マスクをして、手洗いをしっかりとる。このような一人ひとりの感染対策や生活様式の変更が大切であることは変わりないと思います。日本の感染者が少ないのは、多くの日本人が新しい生活様式を実践できているからだだと思います。来年には新しいルールを保ちつつ、以前のように生活や活動が送れることができるようになり、アフターコロナ社会の象徴として東京オリンピックが開催されることを期待しています。

羽曳野市医師会 会長 調子和則

## 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（16）》

これまで子どもの鍼というのは、「夜泣き・疳虫」と言われるほど昔から用いられていましたが、最近では、小児のアレルギー由来の疾患であるアトピー性皮膚炎や小児喘息、鼻炎など体質の改善を目標にすべき疾患が増加しています。

風邪をはじめ各種疾患にかかりやすい子どもの共通点として、食欲がない・眠りにくい・すぐに疲れる・腹痛や吐き気、下痢を起こしやすい・活動的でなく頭痛や肩こりを訴える等々があります。このような状態を根本的に治療するのが、いわゆる体質改善と思われ、それには、体力をつけて病気に対する抵抗力を向上させることで第一と考えます。

一般に体質虚弱で神経質・食欲がない・すぐに疲れるなどの小児の自覚症状を改善させる一助として、小児鍼が適応することが認められています。

小児鍼を受けたほとんどの子が笑顔になり、気持ち良かったと言い、その日も次の日も食欲がまし、よく眠れて、機嫌が良くなる。このことがストレスに強い心身をつくり病気に対する抵抗力をつけて、体質改善につながるようになって考えられます。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764