

# 知って得する国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111 (内線 1720) FAX956-1419  
天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 FAX06-6772-3338

## 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かきが郵送されます。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土曜 9:30~16:00

\*平成23年11月1日(火)~平成24年3月15日(木)の期間中のみ開設(日曜・祝日と年末年始はありません)

## 一年金受給者の方へ

### 「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24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。

※扶養親族申告書が送られるのは、次の場合です。

65歳未満の方…年金額が108万円以上

65歳以上の方…年金額が158万円以上

※遺族年金・障害年金は非課税ですので、送付はありません。

### 天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15 月曜は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☒

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

開催日 11月28日(月)

時間 10:00~12:00 13:00~16:00

場所 市役所本館1階(4番窓口)

その他 予約不要。年金手帳・ねんきん定期便などの資料を持参してください。

## かかりつけ健康メール

### 膝の水を抜くとクセになる?

日常の診療の際にも、頻りに耳にする言葉です。「膝の水」つまり関節液は、関節の滑りを良くすると共に関節軟骨に栄養を供給する大切な役目を持っています。やや粘質な液体で、正常では軟骨表面を潤す程度のわずかな量が存在します。関節内に炎症が生じると過剰に産出されその結果、関節水腫という形になります。これが一般にいわれる「水がたまる」状態です。これは、鼻炎の際の鼻水に似かよっています。鼻を繰り返しかんでも鼻水が続くように、炎症が続く限り水はたまります。水を抜く(関節穿刺)ことが直接的な原因で水がたまるわけではありません。関節穿刺を行なうことによって水腫に伴う痛みや、関節の可動域を改善させるだけでなく、更には関節液の性状を検査することでその原因が明らかになる事もあります。

岩本整形外科クリニック  
岩本 弘

## 東洋医療

### ひとくちコラム

#### 足関節捻挫(3)

捻挫の重症度は、第1度(軽度で靭帯の過伸展)、第2度(中等度で靭帯の一部断裂)、第3度(重度で靭帯の断裂—完全断裂は少ない)に分けられ、年少者では靭帯が骨より強いいため、捻挫よりも骨折するケースが多く、新鮮例では重症度2度以上のものは医師の診断が必要です。

受傷直後はRICE(安静・冷却・圧迫)の応急処置が優先され、予後に悪影響を与えないよう、出血性素因や腫脹の軽減を図ります。

鍼灸治療は経過を慎重に観察して、熱感や腫脹がある程度引いてから行いますが、関節可動域などの機能回復や改善は、テーピングや筋力トレーニングが優先されます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)