

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) FAX 956-1419
天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 FAX 06-6772-3338

口座振替での前納のお申し込みは2月中に!

2年度分(4月分～翌々年3月分)、1年度分(4月分～翌年3月分)、または6カ月分(4月分～9月分)の保険料を4月末に口座振替で前納すると割引があります。納付書(現金)で納めるより割引額が多く、大変お得です。

各種の前納をご希望の方は、**2月末まで**に手続きをしてください。

お申し込みは、年金事務所または金融機関の窓口へお願いします。(手続きに必要なもの:年金手帳または納付書・通帳・金融機関届出印)

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

クレジットカードによる前納について

希望される場合は**2月末まで**に年金事務所へお申し込みください。

平成29年4月より2年前納ができるようになりました。2年度分、1年度分、6カ月分の前納ができますが、割引額は納付書(現金)による前納と同じです。

免除等を受けた期間の追納について

国民年金保険料の全額免除や一部免除を受けた期間がある場合、全額納付した場合に比べ老齢基礎年金の額が少なくなります。また、納付猶予や学生納付特例の期間は老齢基礎年金額には反映されません。

そのため10年以内であればさかのぼって納めることができますようになっていきます(追納)。3年以上経過した分の保険料には経過年数に応じて加算額が上乗せされますので、追納をお考えの場合はお早めに年金事務所にご相談ください。

天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531(代)

平日 8:30～17:15
(月曜日は19:00まで延長)
第2土曜 9:30～16:00

※電話は自動音声案内になっています。
※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけをお願いします。

確定申告をされる方へ

○国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。

控除証明書に関するお問い合わせは
専用ダイヤル 0570-003-004
050から始まる電話の方は03-6630-2525
開設期間 平成29年3月15日まで
受付時間 月～金 8:30～19:00
第2土 9:00～17:00

○老齢年金等(遺族年金・障害年金を除く)を受給している方は、確定申告の際に「公的年金等の源泉徴収票」を添付してください。源泉徴収票のお問い合わせは天王寺年金事務所へ。(退職共済年金を受給している方はそれぞれの共済組合にお問い合わせください。)

国民年金基金

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)の上乗せとなる、公的な個人年金です。国民年金保険料を納めている方が加入できる制度で、年齢に応じた掛金でプランを立てられるようになっていきます。

また、掛け金は全額が社会保険料控除の対象になります。詳しくは下記にお問い合わせください。

大阪府国民年金基金 0120-65-4192

かかりつけ「健康」メール

歯周病と全身疾患のはなし

歯周病は成人の約80%が罹患しており、歯を失う原因の約半分を占めています。

昨今、歯周病は全身疾患の原因となるといわれています。①「動脈硬化」硬化を起こした部位から心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす歯周病菌のDNAが検出されています。②「誤嚥性肺炎」肺炎は日本人の死因第3位です。口腔内細菌などが肺に入り起こる肺炎で、高齢者や寝たきりの方など嚥下反射や咳反射の機能が低下している場合に多くみられます。③「糖尿病」慢性歯周炎と糖尿病は互いに影響をおよぼしあうといわれており、歯周病の改善は糖尿病の症状の改善にもつながることがあるのです。④「妊娠時のトラブル」妊婦さんが歯周病にかかっていると、早産や低体重児出産のリスクが高まります。

歯周病は完治の難しい病気です。これらをくいとめるためにもできるだけ早くかかりつけの歯医者さんに相談してみてください。きっといいアドバイスが得られると思います。

医療法人愛幸会 天仁病院 歯科口腔外科 江頭俊輔

東洋医療

ひとくちコラム

介護予防鍼灸、とりわけ認知症予防擦過鍼「刺さない鍼」については、当会の事業活動として平成26年から毎年、陵南ふれあいフェスタ、ふれあい健康まつりの場において、また、一昨年5月から現在まで連続して、保健センターにて年間5回それぞれ体験会を行い、普及啓蒙活動を展開しており、これまで延べ400人に達する方々に体験していただきました。

羽曳野市のほかに最近では、私たちも所属している公益社団法人 大阪府鍼灸師会の大阪市中央地域、東大阪地域、八尾柏原地域、その他の地域においても東洋医療健康相談と擦過鍼体験会が開催され、一般への普及活動の広がりが顕著になってきています。

昨年つくばで開催されたWFAS(世界鍼灸学会)において、国際医療福祉大学の黒澤美恵子先生のセッションがあり、「背部の摩擦刺激がドーパミン(心地よい刺激や、笑うことにより意欲をもたらす脳内物質)を分泌させる」という内容で、刺激部位差はなく、「触刺激により、心地よさ、不安・抑うつ感の軽減、リラックス効果などが起こる」と発表されていました。

2月9日(木)午後1時半より、保健センターにて講座と体験会を行います。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 958-5764