



# 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!

一年度(4~翌3月分)または上期(4~9月分)の国民年金保険料を**4月末**に口座振替で一括前納すると割引があり、現金での一括納付より有利になっています。

現在口座で毎月引き落としをされている方が前納に変更される場合や、初めて口座振替にされる方で前納をご希望の場合は、**2月末まで**にお手続きをしてください。(2月中にお申し込みいただかないと4月末の引き落としに間に合いませんのでご注意ください。)

お申し込みは、年金事務所または口座をお持ちの金融機関の窓口へお願いします。(年金手帳・通帳・金融機関届出印をご持参ください。)また口座振替の申込用紙は市役所年金窓口または支所にごさいます。

## クレジットカードによる納付について

年金事務所へお申し込みしていただくことで、クレジットカードより保険料を納付できます。半年・一年の一括納付もできますが、割引率は現金納付と同じです。一年度あるいは上期の一括納付は、口座振替と同じく**2月末まで**に年金事務所へお申し込みが必要です。

## 免除等を受けた期間の追納について

保険料の全額免除や一部免除を受けた期間は、納付した場合に比べ将来の老齢基礎年金の額が少なくなります。若年者納付猶予や学生納付特例は老齢基礎年金の額には反映しません。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るようになっていきます(追納)。追納は3年以上経過したときは経過年数に応じて加算額が上乘せされますので、納付をお考えの場合はお早めにご相談ください。

## 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「**国民年金保険料の社会保険料控除証明書**」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：**0570-070-117**

(市内通話と同料金がかかります。)

I P 電話等の方は03-6700-1130へ

開設期間 **平成25年3月15日(金)まで**

月~金 8:30~17:15

第2土 9:30~16:00

○老齢年金等(遺族年金・障害年金を除く)を受給しておられる方で確定申告をされる方は、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。

## 天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

第2土曜 9:30~16:00

(毎週月曜は19:00まで窓口開設)

## 国民年金基金について

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るようになっていきます。

また、掛け金は全額が所得控除の対象になります。詳しくは下記の電話番号にお問い合わせください。

大阪府国民年金基金

0120-65-4192 または 06-6775-5775

## かかりつけ健康メール

### 花粉症

一年の大半は、何らかの花粉が飛び交っています。春先にはスギやヒノキ、夏以降にはヨモギ・ブタクサ・カモガヤ・ススキなどの花粉が発生します。花粉症の症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみで、これらは花粉症4大症状ともいわれています。花粉症には一般に、アレルギーを抑える薬(抗アレルギー薬)やステロイド薬を服用することで症状を抑えることができます。また、局所症状には、点眼薬や点鼻薬なども併せて使用します。花粉が飛散する時期が近づいたら、早めの治療が花粉症予防に大切です。近年、これまでより眠気の少ない抗アレルギー薬が開発されており、自分に合った薬と上手に付き合い、つらい花粉症を乗り切りましょう。

羽曳野市薬剤師会 小野 益枝

## 東洋医療

ひとくちコラム

### 梨状筋症候群(2)

梨状筋症候群は、梨状筋をはじめとする股関節外旋筋と坐骨神経との間で生じる絞扼性神経障害といえます。

ランニングのように股関節の屈曲を繰り返す種目で起こりやすいが、原因が重篤な疾患によるものでなければ、多くは可動域訓練や筋力トレーニングで軽快します。

予防法は、梨状筋を牽引し、神経症状を回復させる股関節ストレッチ(背臥位で両膝を曲げ、下肢を膝上で交差させ、膝窩から上肢の力で腰部に向けて引きつける)を行います。

鍼治療では、梨状筋の筋緊張緩和を目的として、梨状筋と下肢の疼痛部に刺鍼し、ひびきを感じるように施術します。

下肢の腱反射異常や筋力低下がみられたり、2~3週間の治療で軽減しないものは、専門医の診断が必要です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)