

新成人のみなさまへ

○国民年金とは

国民年金は20歳から60歳まで加入することが決められています。厚生年金や共済年金に20歳前から加入しておられる方は新たに届出の必要はありませんが、それ以外の方は国民年金に加入しなければなりません。

20歳の誕生日ごろに年金手帳や国民年金保険料の納付書などが届きます。手帳は国民年金だけでなく厚生年金に加入するときにも必要なものです。手帳に書かれている基礎年金番号は一生使うものですので、大切に保管してください。

○国民年金保険料 — 納付が困難なときは相談を

国民年金保険料は所得に関係なく定額で、平成26年度は月額15,250円です。

もし納付が困難なときは、所得の状況によって免除や猶予の制度があり、学生には学生納付特例制度があります。保険料は未納のままにせず、市役所の年金窓口でご相談ください。

年金を受給しておられる方へ

平成26年分の「公的年金等の源泉徴収票」が日本年金機構（厚生労働省）から年金受給者に送られます。1月中には届く予定です。（退職共済年金を受給しておられる方は、それぞれの共済組合から書類が届く予定です。また、障害年金・遺族年金は非課税ですので送付はありません）

届かない場合や再発行などについては、「ねんきんダイヤル」へご連絡ください。

また、確定申告に関するお問い合わせは市役所の市民税担当へお願いします。

ねんきんダイヤル ☎0570-051-165

国民年金保険料を納付している方へ

確定申告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。

昨年9月末までにお支払のある方には11月に送付済みです。お支払が10月以降のみの方、後納制度を利用して保険料をお支払いしておられる方には2月に送付されます。

お問合せは「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」0570-058-555（3月16日までの平日と第2土曜日開設）もしくは、天王寺年金事務所までお願いします。

口座振替での前納のお申し込みについて

2年度（4～翌々年3月分）、1年度（4～翌年3月分）もしくは上期（4～9月分）の保険料を4月末に口座振替で一括前納すると割引があります。

前納をご希望される場合は、**2月末まで**に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。）

口座振替の申込用紙は市役所年金担当窓口または支所にも置いてありますが、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。）

= 年金相談 =

日 時 1月26日(月)

10:00～12:00、13:00～16:00

場 所 支所2階

予約は要りません。年金手帳や「ねんきん定期便」などの資料をご持参ください。

かかりつけ健康メール

新年あけましておめでとうございます

皆様 あけましておめでとうございます。市民の方々も、つつがなく新年を迎えられたことと思います。さて、皆様は、年末に大掃除をされたでしょうか？昔は家族みんなで畳をあげたりして、家中を掃除する光景も見られましたが、最近は、見られなくなってきたように思います。そして、最近はいろいろなものが家の中にあふれてしまい、整理、整頓がなかなかできないということが多いようです。整理は乱れた状態にあるものをととのえ、秩序正しくすること、整頓はよく整った状態にすることを言います。断捨離という言葉もあり、今まで大事にとっていたもの、愛着のあるものを思い切って捨ててしまうことを言います。さあ、必要でないものを捨てて、家の中、心の中をすっきりさせて、新しい年を迎えることができましたか。今年もよろしくお祝いいたします。

羽曳野市医師会 会長 増田 博

東洋医療

ひとくちコラム

新年明けましておめでとうございます。

皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の様々な活動に温かいご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございます。

おかげさまで本会も、発足以来 20 年の節目の時を迎えるに至りました。

気分も新たに引き締めて、今後は一層、日常の業務を通じて、また、各種イベントでの活動の中で、皆様のご健康に寄与していきたいものと念じております。

特に今後は、昨年から徐々に推進させて頂いている介護予防鍼灸に力を注いでいきたいと思っております。

これは、小児鍼の手法を応用したもので、刺さない鍼、擦過鍼法により自律神経のバランスを整える効果があることから、広く小児から高齢者まで対応できることをアピールして、取り組んでいく啓発活動と考えております。

何かと厳しい折から、皆様には本年が良き年でありませう、心からお祈り申し上げて、新年の挨拶といたします。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)