

## 新成人のみなさまへ

### ●国民年金とは

国民年金は、老後の暮らしやいざというときの生活を現役世代みんなで支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みで、日本に住む20歳以上60歳未満すべての方に加入義務があります。(20歳になる前から厚生年金や共済年金に加入している方は、新たに届出の必要はありません。)

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。(年金手帳は厚生年金に加入するときにも必要です。)年金手帳に記載の基礎年金番号は一生使うものなので、年金手帳は大切に保管してください。

### ●国民年金保険料 一 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す。

【平成28年度：月額16,260円】

所得状況により、免除や納付猶予などの制度、また、学生には納付特例制度があります。

納付が困難なときは、未納のままにせず、市役所の年金窓口でご相談ください。

## 年金を受給している方へ

平成28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1月中に送られる予定です。(退職共済年金を受給している方は、それぞれの共済組合から書類が届きます。また、障害年金・遺族年金は非課税のため送付はありません)

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。

「**ねんきんダイヤル**」0570-05-1165

050で始まる電話からおかけになる場合は03-6700-1165

<受付時間> 月曜日 8:30~19:00

火~金曜日 8:30~17:15 第2土曜日 9:30~16:00

## 国民年金保険料の納付について

納付書による納付のほか、口座振替、クレジット納付、電子納付が可能です。

### ●口座振替(お得です)

口座振替は、現金納付よりも割引率が高い6カ月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度が用意されています。

ご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、金融機関へお申し出ください。

### ●クレジットカード納付

平成29年4月からは、クレジット納付でも2年前納が利用できるようになります。

ご希望の方は、年金事務所へお問い合わせください。

### ●電子納付(Pay-easy)

納付書に記載されている「収納機関番号」「納付番号」「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付ができます。

## 前納のお申し込みについて

6カ月前納(上期)・1年前納・2年前納の保険料の引き落としは4月末です。申込締切は2月末までです。

## 年金相談

日 時:平成29年1月23日(月)

10:00~12:00

13:00~16:00

場 所:支所2階

その他:予約は不要です。

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

### お薬手帳 活用法

新春のお喜びを申し上げます。

早速ですが、薬剤師会からお薬手帳について提案させていただきます。お薬手帳を「貼る」手帳から「メモする」手帳に変えましょう。体調がよくなってきた、昼の薬が残ってくる、どうも食欲が出ないなど体調変化や薬の残り具合などをメモすることで、次回の診察時に医師に相談しやすくなります。また、お薬手帳は一冊にまとめ、今飲んでる全ての薬がすぐわかるようにしておきましょう。飲み合せしだいでは体の害になる場合もあり、手帳をまとめることは大切です。薬剤師会はお薬を飲んでおられる方に関わる全ての方々を協力して皆様の健康サポートをしていきたいと思っています。本年もよろしく願いいたします。

羽曳野市薬剤師会会長 津田 真理子

## 東洋医療

### ひとくちコラム

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、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、当会に対し格段のご理解、ご支援を賜り、誠にありがとうございます。

おかげさまで、当会も発足以来20周年を大過なく経るに至りましたことを厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は小児鍼・介護予防鍼灸(擦過鍼)体験会、第34回ふれあい健康まつり、陵南ふれあいフェスタでの東洋医療健康相談等の諸活動に際しても、幸い多数の方々にご来場賜り、東洋医療に多大のご関心、ご理解を寄せていただき、大変ありがたく、心強く受け止めております。

このことを肝に銘じ、本年も一層、地域医療の一端を担う者として、微力を尽くしていきたいものと思っております。

新しい年が皆様方にとりまして輝かしい年となりますように、ご健康とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 958-5764