

## 免除を受けた保険料の追納について

国民年金保険料の免除を受けると、年金を受け取る際に免除を受けた期間の年金額が減額されます。そのため、年金額を確保できるように「追納」の制度が設けられており、10年以内であれば免除を受けた期間の保険料を納めることができます。

なお、納めていただくのは古い期間からとなり、3年以上過去の期間の納付には年数に応じて加算額がつきます。

追納をお考えの方は年金事務所へご相談ください。

## 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」について

年末調整や確定申告の際に、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、11月上旬に送付されている「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要になります。

控除証明書に関するお問い合わせは、

『ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル』

0570-058-555 (平成27年3月16日まで) もしくは、天王寺年金事務所までお願いします。

## 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。案内が出ましたら、次の番号を選んでください。

- ・国民年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②
- ・その他、担当がわからないときは⑤

※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。

## インターネットサービス「ねんきんネット」

年金加入記録の紹介、年金見込額の試算、持ち主の分からない記録の検索、電子版「ねんきん定期便」や各種通知書の確認など、年金に関する便利なサービスをご利用いただけます。日本年金機構 (URL: <http://www.nenkin.go.jp/>) のホームページにアクセスしていただき、画面右側の「ねんきんネット」のアイコンをクリックしてください。ご利用にはユーザIDの取得が必要です。

また、ご家庭にインターネットの環境がない方には市役所年金担当窓口で年金加入記録の内容を印刷後お渡しすることができます。

申請には以下のものが必要です。必ずご持参ください。

- ・年金手帳 (基礎年金番号の分かるもの)
- ・印鑑
- ・身分証明書 (代理の方が来る場合は代理人のもの)
- ・委任状 (代理の方が来る場合のみ)

## 【国民年金基金】

国民年金基金は、国民年金 (老齢基礎年金) の上乘せとなる、公的な個人年金です。

国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている方が加入できる制度で、年齢に応じた掛け金でプランを立てるようになっています。掛け金は、年末調整や確定申告の際に社会保険料控除として全額が所得から控除されます。また、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されるなど、税制面で優遇措置があります。

パンフレットは市役所にも置いてありますが、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 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

### 貧血のサイン!?

温かい飲み物が恋しい季節になりました。

しかし、冬になっても氷をガリガリ噛んでいる方はいませんか?

一年中、氷を無性に食べたくなる症状は「異食症」の一種で、体内の鉄分が不足している可能性があります。鉄不足と氷を食べたくなる症状との関係はまだ解明されていませんが、放置しておくとも鉄欠乏性貧血になります。

鉄欠乏性貧血の一般的な症状は動悸、息切れ、めまいなどがあります。サプリメントや食品からでも鉄分を補うことができますが、それでも改善されない場合は、医師の診断を受け、処方された鉄剤を服用してください。昔は鉄剤をお茶で飲んではいけないと言われていましたが、最近の研究ではそれほど吸収に影響がないという結果が報告されています。

羽曳野市薬剤師会 後藤紀美

## 東洋医療

### ひとくちコラム

10月19日に行われた第32回ふれあい健康まつりに例年どおり参加しましたので、その結果をお知らせします。小児鍼体験会では、女児73人、男児56人で計129人、年齢別は、6歳未満53人、6歳から10歳の児童が60人、11歳から15歳が12人等の結果が出ました。東洋医療健康相談 (主として漢方チェック) は、女性41人、男性11人の計52人、年代別では、60歳代と70歳代の女性が最も多く併せて35人、同様の年代で男性は9人、50歳代、80歳代は男女併せて各2人、40歳代の女性が4人受けられました。また、昨年に引き続き、介護予防鍼灸ということを広くご理解いただくために、ふれあい陵南フェスタでも実施しました、いわゆる「刺さない鍼」、擦過鍼を体験していただいた方は、男女併せて122人、その内60、70歳代の方が64%、50歳代の方が11%と多数で、体験後に、心地良かったと言われた方が大多数を占め、からだが温まった、すっきりした等の声も沢山寄せられました。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)