

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27年度は月額15,590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27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 0570-05-1165

月 8:30~19:00 火~金 8:30~17:15
第土曜日 9:30~16:00

国民年金保険料を納付しておられる方へ

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**」

<受付時間> 平日 9:00~19:00

第二土曜日 9:00~17:00

祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日はご利用いただけません。**0570-058-555**(平成28年3月15日まで)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 平成28年1月25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

口から守る健康

寒い季節になってきましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。皆様、お口のケアはされていますか。口の中というのは様々な病気とも密接な関係にあります。例えば、最近よく肺炎球菌ワクチンのコマーシャルをテレビで見ます。肺炎は現在、死因の3位と言われています。肺炎は口の中にいる雑菌が肺の方に入ってしまい、起こることもあります。ある老人保健施設において、お口の中をケア(口腔ケア)をすることで、肺炎になる人が減ったという報告があります。

その他にも今や国民の4人に1人といわれている糖尿病。糖尿病は歯周病との関係が言われていますが、歯周病をしっかり治療することにより、糖尿病がよくなったという報告もあります。歯周病は沈黙の病気と言われ、ご自身ではなかなか気づかなかつたり、だいが悪くなってからしか症状が出てこなかつたりします。健康でいることはとても大事です。お口の中から守れる健康もあり、一度お口の中をチェックしてみてください。

橘歯科医院 橘 宏哉(たちはな ひろや)

東洋医療

ひとくちコラム

あけましておめでとうございます。

市民の方々におかれましては、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、当会に対し格別の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。

さて、昨年は年間を通じての小児鍼体験会を始め、陵南ふれあいフェスタでのはり灸マッサージ体験会、介護予防鍼灸(擦過鍼体験)、また、第33回ふれあい健康まつりでの小児鍼および擦過鍼体験会、東洋医療健康相談等の実施に際しましては、幸い非常に沢山の市民の方々にご来訪のうえ、東洋医療というものに多大のご関心とご理解をお寄せいただけたことは大変ありがたく、且つ心強く受け止めております。

このことを力に、これからも一層地域医療の一端を担うものとして、日常微力を尽くしていきたいと思っております。

新しい年が皆様方にとりまして佳き年でありますよう、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)