

## 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。

## 国民年金基金

国民年金基金は、国民年金（老齢基礎年金）の上乗せとなる、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きます。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、詳しくは下記の電話番号まで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**

## 「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される場合は、11月上旬に送付されている「平成27年用 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』

<受付期間> H27.11.2(月)～H28.3.15(火)

<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**（ナビダイヤル）

●自動音声でご案内します。自動音声案内に従って「3」を押してください。

**050**から始まる電話からは、**03-6700-1144**

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）

第二土曜 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なおし願います。

## かかりつけ健康メール

### こむら返り

一段と寒くなってきたこの頃、皆様はどうお過ごしでしょうか。

夜寝ている時などに急に足がつったようになることを経験する方が多いのではないのでしょうか？特に腓腹筋というふくらはぎにおきることが多いですが、指、首、肩におきることもあります。筋肉の意識しない強直性の収縮であり、痛みを伴います。数秒から数分続くことがあり、激しい運動のあとや水泳後、睡眠中に見られることが多いです。睡眠中は激痛があり、早急に対応ができないので、筋肉痛や寝不足が残ることもあります。健康人でもおきるがありますが、いろいろなところに頻回におきる場合は、病的なものを考えます。血行が悪くなり、生じることが多いので、温めたり、マッサージが効果的であり、漢方薬がよく効くことがあります。また、運動後のストレッチ体操、塩分補給、クエン酸も効果があるといわれていますので、予防に努めましょう。

ますだ整形外科クリニック 増田 博

## 東洋医療

### ひとくちコラム

快晴に恵まれた10月18日、はびきのコロセアムにて、第33回ふれあい健康まつりが開催されました。

今回は、「自分の健康は自分でつくる」というテーマの下に、例年にも増して、講演をはじめ、いろいろな測定や体験・相談会・展示など、健康に役立つ企画内容が展開され、終日、来場者の方の関心を呼ぶことになり、盛会裡に終了しました。

私たちのブースでは、小児鍼体験会・擦過鍼体験会・東洋医療健康相談とパネル展示という内容で参加しました。

集計によると、小児鍼を体験した子供たちは108人、擦過鍼を受けられた成人の方は143人、健康相談に訪れた方は15人という結果になりました。

特に、擦過鍼を体験していただくと共に、介護予防鍼灸について、詳しく話させていただける機会を得ることができたのは大変意義深く感じました。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)