

## 口座振替での前納のお申し込みは2月中に!

2年度(4月分～翌々年3月分)、1年度(4月分～翌年3月分)、または上期(4月分～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。

各種の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。)

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

## クレジットカードによる納付について

年金事務所へお申し込みしていただくことで、クレジットカードで保険料を納付できます。1年分・半年分の一括納付もできますが、割引率は現金納付と同じです(2年前納の申込みはできません。)

1年度あるいは上期の一括納付は、口座振替と同じく**2月**末までに年金事務所へのお申し込みが必要です。

## 免除等を受けた期間の追納について

国民年金保険料の全額免除や一部免除を受けた期間は、納付した場合に比べ将来の老齢基礎年金の額が少なくなります。また、若年者納付猶予や学生納付特例は老齢基礎年金の額には反映しません。

そのため10年以内であればさかのぼって納めることができるようになっています(追納と言います。)3年以上経過した分の保険料には経過年数に応じて加算額が上乗せされますので、納付をお考えの場合はお早めにご相談ください。

## 確定申告をされる方へ

○国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除には「国民年金保険料の社会保険料控除証明書」が必要です。

控除証明書に関するお問い合わせは  
専用ダイヤル：0570-058-555

I P電話等の方は03-6700-1144へ

開設期間 平成28年3月15日(火)まで

月～金 9:00～19:00 第2土 9:00～17:00

○老齢年金等(遺族年金・障害年金を除く)を受給しておられる方で確定申告をされる方は、確定申告の際に「公的年金等の源泉徴収票」を添付してください。源泉徴収票のお問い合わせは天王寺年金事務所へ。(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にお問い合わせください。)

## 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。

※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。

## 国民年金基金について

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、年齢に応じた掛金でプランを立てれるようになっていきます。

また、掛け金は全額が社会保険料控除の対象になります。詳しくは下記の電話番号に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

## かかりつけ健康メール

### ステロイドのお話し

“ステロイド”は、「つこたらあかんお薬。」と、思われている方は、たくさんおられます。

ステロイドは、体の中で作られている物質で、作用としては、急激な炎症を抑える働きがあります。注射や内服だけでなく、喘息の治療には吸入薬として、鼻炎や花粉症には点鼻薬として、アトピー性皮膚炎には、塗り薬として用いられています。

吸入や点鼻薬で使った場合は、全身作用がほとんどないと言われています。もちろん、お薬を使わずにこしたことはありませんが、急性憎悪期にきちんとした医療従事の指導のもと、持続的に、時には補助的に使うことで症状を著しく回復させることが期待できるお薬です。必要な時期は、過剰反応せずに、使っていただきたいです。

ファミリア薬局 大友友希

## 東洋医療

### ひとくちコラム

鍼灸治療を受ける方で最も多い愁訴は、腰痛と肩こりではないかと思われれます。ヒトが二本足で歩行するようになってから、背中と首のところに弱点ができ、特に、腰に強い負担がかかるところから起こってきたもので、腰痛は人間にとって、ある程度宿命的なものといえるでしょう。

近年、文化的な生活状態が進むにつれて、体を使わないで楽をしようとする傾向が強まり、基礎体力が次第に衰えて、すこし不慣れな動作をしても、すぐに腰を痛めるという人が多くなっています。適度な運動不足や、歩かないですぐに乗り物を利用する人も、腰痛になりやすい状態を自らつくっていると言えるかもしれません。

腰痛はその症状によって、筋肉性・骨性・神経性などに分類されていますが、鍼灸治療に適しているか否かを鑑別することが先ず肝要といえます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)