

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が届きます

☆年末調整や確定申告をされる時、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、社会保険庁が発行する**控除証明書**が必要です。

11月上旬には、今年1月1日から10月1日までの間に納付された額の証明書ハガキが郵送されます。申告の時期まで大切に保管しておいてください。

11月に送られる控除証明書には、10月1日までの「納付済額」と、12月31日までの「見込額」が記載されています。(来年3月分までを前納されている場合や、既に厚生年金に加入されている場合などは、見込額の記載はありません。)

☆控除証明書に記載された金額(見込額を含む)を超えて納付された場合は、その領収書の添付も必要です。領収書は大切に保管しておいてください。

※10月1日以前には保険料の支払がなく、それ以降に納付されている方には、**来年2月**に控除証明書が届きます。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するお問い合わせは

0570-070-117(控除証明書専用ダイヤル)
IP電話などの方は03-6700-1130へ

平日 8:30~17:15

第2土曜 9:30~16:00

(11月は14・15・28・29日も受付)

平成21年11月2日(月)~平成22年3月13日(土)

の期間中のみ開設(祝日はありません)

ねんきん定期便専用ダイヤル

0570-058-555

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00~20:00

第2土曜 9:00~17:00

天王寺社会保険事務所(平日8:30~17:15)

06-6772-7531(代)

休日窓口 第2土曜日(9:30~16:00)

月曜日(祝日のときは翌日)は19:00まで

なお、11月は第2土曜以外の土曜・日曜も窓口の開設を予定されています。事前にお問い合わせください。

【60歳前に退職された方へ】

国民年金は60歳までの加入が必要ですので、厚生年金などで受給権を満たしている方やまもなく60歳を迎える方など、短期間であっても国民年金の届出をしてください。届出には、市役所または支所の窓口へ、退職日がわかるものと年金手帳をご持参ください。退職に伴う保険料納付免除をご希望の方は、離職票など退職の証明となるものが必要ですので、事前に市役所年金担当までお問い合わせください。

今月の年金相談

開催日:11月24日(火)

時間:10:00~12:00、13:00~16:00

場所:支所2階

その他:予約不要。年金手帳など持参してください。保険料の納付はできません。

次回は12月21日(月)市役所本館で行います。

かかりつけ健康メール

胃食道逆流症

のどの不快感・咳が胃薬で治る?

最近、胃酸や胃の内容物が口の方へ逆流するために様々な症状をみる胃食道逆流症という病気が注目されています。

症状として、胸やけ(みぞおちから口側にむかって広がる胸部の焼けるような軽度の違和感から強い痛み迄程度に差がある)や、胃の内容物があがってくるような不快な感覚、声がれ、咳、のどの不快感(イガイガする感じ、のどに物がはりついた感じ)、物をのみこむとひっかかる感じなどの症状がみられます。のどの不快な感じを訴え、耳鼻科を受診される咽喉頭異常症の患者さんの50~60%は、胃食道逆流症によるものともいわれています。のどの不快な症状がなかなかとれなくて、上部消化管の内視鏡検査で食道に炎症所見がある時は、胃酸の分泌を抑える薬が有効です。

殖生診療所
橋之爪 守

東洋医療

一口コラム

腰痛(4)

腰痛を中医学的に考察すると、「腰は腎の腑」と認識され、慢性の腰痛は腎虚と関係を持っています。

「腎陽虚」によるものは腰や下肢の筋力が低下し、倦怠感を訴え易疲労性で、眩暈などと共に冷えを嫌い、呼吸が促迫し、小便の色うすく多量にみられる。「腎陰虚」によるものは、耳鳴、多夢、不眠、健忘症などと共に、四肢がやせ小便は黄色となる。さらに捻挫や打撲により血流の停滞や充血を来した腰痛は、痛みが固定化し移動せず、呼吸や体動、圧迫によっても、その強さを増します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)