

納められた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です。

- 所得税法及び地方税法では健康保険、厚生年金、雇用保険などと同様に社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され税額が軽減できます。
- 対象は平成 29 年中に納められた保険料の全額です。
- 過去の年度分や追納された保険料も含まれます。
- 2 年前納した場合は全額を控除する方法と各年分に相当する額を分けて控除する方法のいずれかになります。
- ご自身の保険料だけでなく配偶者やご家族の保険料を負担している場合は合計して控除が受けられます。
- 年末調整や確定申告を行うときに控除証明書や領収書を添付しましょう。
- 11 月上旬に 1 月から 9 月まで国民年金保険料を納付された方に日本年金機構から国民年金保険料控除証明書が送付されます。10 月から 12 月までで初めて納められた方は翌年 2 月上旬に送られてきます。

お問い合わせは、はがきに表示されている専用ダイヤルもしくは天王寺年金事務所まで。

天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代表)

[平日] 8:30 ~ 17:15 (月)は 19:00 まで延長)

[第 2 土曜] 9:30 ~ 16:00

電話は自動音声案内です。⑤で所員が出ます。

※電話でのお問い合わせは混み合うので、つながるまでお掛け直してください。

一年金相談

【日時】 11 月 27 日 (月)
10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00

【場所】 市役所本館 1 階 ④ 窓口

【対象】 受給資格等一般的な相談の方

【申込】 不要 **【費用】** 不要

【持物】 年金手帳・ねんきん定期便などを
ご持参ください。

【問合せ】 保険年金課 年金担当
☎ 072-958-1111 内線 1720

かかりつけ健康メール

『子供でも生活習慣病になる?!』

生活習慣病とは食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などが原因となって生じる病気の総称で、高血圧症、高脂血症、糖尿病などが含まれますが、実は子供たちの間でも生活習慣病が増加していることはご存知でしょうか？子供の肥満の割合は年々増加しており、現在では小学校から高校生までの 10 人に 4 人が生活習慣病のリスクがあるといわれています。その原因としていつでもお菓子が買えたり、夕食・就寝時間が遅いといった生活環境の変化、脂質の多い肉類の摂取量が増えたり、朝食をとらなくなるなど食生活の変化、ゲームなど室内で遊ぶ時間が増え、外遊びの機会が減っている運動習慣の変化などが考えられます。まわりの子供たちで思い当たる部分があれば「早寝早起き」「朝ごはんを食べる」「適度な運動」などの生活習慣の改善や、かかりつけ医への相談などもご検討いただければと思います。

土屋医院 土屋英人

東洋医療

ひとくちコラム

10 月 1 日 (日)、陵南フェスタにおいて、「はり灸・マッサージ・擦過鍼体験会」を行いました。体験いただいた集計結果は下記のとおりです。

鍼・灸・マッサージを受けられた方は (女性 84 人、男性 14 人、計 98 人) 擦過鍼を受けられた方は (女性 19 人、男性 2 人、計 21 人) でした。

そのうち、これまでにはり灸を一度も受けたことが無い方が、約 70 人の多きに達したのは意外に感じました。

年齢別では、70 歳代が最も多く 40 人、60 歳代が 32 人、80 歳以上の方が 10 人で、50 歳・40 歳代の順でした。愁訴の内容は、「肩こり・頸部のこり」を訴える方が 54 人、「腰部痛」が 24 人、「膝部痛」が 14 人、その他 (足部、肘、手根部など) の不調が見られました。

今回の体験会では、特に『介護予防鍼灸』とりわけ認知症予防に関わるご質問が多く寄せられました。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764