

保険料の後払い(追納)をお勧めします

- ◆老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。
- ◆追納すると、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されます。
- ◆追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。
- ◆承認等をされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
- ◆3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早目の追納をお勧めします。

→ お考えの方は年金事務所へご相談ください。

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を行うときに、社会保険料控除を計算される場合は11月上旬に送付された「平成29年社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を添付しましょう。
- ◆控除証明書に関するお問い合わせは、「ねんきん加入者ダイヤル」もしくは年金事務所まで。
「ねんきん加入者ダイヤル」
☎ 0570-003-004 (ナビダイヤル)
(「050」から始まる電話からは ☎ 03-6630-2525 へ)
※(月)~(金) 8:30~19:00、第2(土) 9:00~17:00
[期間]平成30年3月15日(木)まで
(第2(土)以外の(土)、(日)、(祝)、12月29日~1月3日はご利用できません。)

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

[第2(土)] 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。

かかりつけ「健康」メール

『筋力の低下と薬』

個人差はありますが、40歳前後から徐々に筋肉量の減少が見られ、加齢によって加速化します。1年で5%以上の減少率となる例もあります。通常筋肉は運動による刺激やタンパク質、アミノ酸などの摂取によって維持、増加することが知られています。筋肉量が減少した場合には、腎機能を過大評価する可能性があり要注意です。そこで、薬との関係ですが、薬物の数と転倒事象には関連があります。服用薬の数が5種類以上になると転倒事故の発症率は40%以上にもなります。薬物の種類が多い場合は、体に必要な優先順位に基づいて6種類以内に抑えるのが望ましいです。日々の無理のない少し息が切れる程度の運動を30分程度することや栄養の偏り、一日の塩分摂取量などに注意することが大切です。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

10月15日(日)、第35回ふれあい健康まつりがはびきのコロセアムにて開催されました。私たちのコーナーでは、小児鍼・擦過鍼体験会とアンケートによる東洋医学健康チェックを行いました。

集計結果は、小児鍼を受けられた乳幼児および学童は116名、擦過鍼を体験された成人は175名(女性132名、男性43名)、東洋医学健康チェックは7名となりました。

その他、東洋医学とりわけ鍼灸に関するパネル展示も行い、東洋医療に一層関心を寄せていただけるよう、普及・啓発に努めました。

小児鍼の作用機序は、皮膚への軽微な刺激が神経を介して内臓や脳に影響し、さらに血液量を増加させて免疫作用を促進させると言われています。

擦過鍼もほぼ、それと同様な作用機序で免疫作用を促し、体表内臓自律神経反射を引き起こして自律神経作用を促進させます。認知症予防に対する一助になり得ることに大方の関心と呼んだのではないかと自負しております。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 072-958-5764