

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531

[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。
※時間や時期により混み合っている場合がありますので、
何度かおかけ直し願います。

**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**

- 所得税法およ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 30 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ることができます。
- 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 ~ 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 ~ 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。

【問合せ】 はがき記載の専用ダイヤルもしくは天王寺年金事務所まで。

**年金事務所での年金請求手続きの際は、
ぜひご予約を!**

- 日本年金機構の年金事務所では、年金請求手続き等について、お待たせ時間の少ない「事前予約」を行っています。
- ◆ 相談希望日の 1 カ月前から前日まで受け付けしています。
- ◆ お申し込みの際は、基礎年金番号のわかるものをご用意ください。
- ◆ 予約専用電話「0570-05-4890」または天王寺年金事務所まで。

11 月は

ねんきん月間

年金保険料、納めていますか?
この機会に年金加入状況の確認を!

日本年金機構は厚生労働省と協力して 11 月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を積極的に行います。

11 月 30 日は
「年金の日」
「ねんきんネット」で
未来の生活設計について
考えてみませんか?

《年金相談》

- 【とき】 11 月 26 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の資料
- 【問合せ】 保険年金課年金担当

かかりつけ健康メール

骨粗鬆症と栄養

「骨粗鬆症は、骨がスカスカになる病気だからカルシウムを摂ればいい」と思って、牛乳を無理に摂取している方がおられますが日本人の 80% 程度が『乳糖不耐症』のためにわずかししか吸収されません。個々に合ったカルシウム摂取を考えるべきです。最近では、骨密度を上昇させるには肝臓での血液凝固因子の活性化よりもさらに多くのビタミン K の摂取が必要であることがわかってきましたし、ビタミン D とビタミン K との相乗効果や筋力に対するビタミン D とビタミン E との相互関係などが報告されています。

《カルシウムの多い食品》 小魚、納豆、豆類、干しエビ、牛乳、乳製品

《ビタミン K の多い食品》 緑黄色野菜

《ビタミン D の多い食品》 肝油、しらす干し、カツオ、イワシ、キノコ類、卵黄

などが挙げられますが、なによりも日々のバランスのよい食物摂取と無理のない少し負荷をかけた運動が大切です。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

小児の便秘には、習慣的に便秘傾向にあるものと短期的に排便ペースが崩れた一過性のものがあります。便秘とは「排便が順調でない」状態を指しますが、子どもについて、保護者が正常な排便ペースの基準を見なしているペースを下回ると、便秘がち傾向と認識している場合があります。そのような場合、子ども自身が不快に感じていなければ、多少、排便間隔がながくても、便が硬くなっていないのであれば、特に心配する症状ではないと言えます。一方、短期的に排便ペースが崩れた一過性の便秘については、小児鍼によって改善できることがあります。定期的であった排便ペースが何らかの原因で崩れたものであり、皮膚刺激を中心とした小児鍼によって、腸の機能に有効に作用したのではないかと考えられます。小児鍼の対象となる症状全般に言えることですが、特に便秘の場合、保護者から詳しく症状を聞き、心配な状態であるのか、それほど気にしなくていい状態であるのかを見極めることが大切になります。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 072-958-5764