

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定額となります。
- 追納をされると、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乘せされますので、お早め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。

自営業・フリーランスのみなさんへ。
ゆとりのある人生を。

今にゆとり
基金は全額所得控除で納税が少なくて済みます。

老後にゆとり
基本は終身年金。だから一生取り続けられます。

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。
大阪府国民年金基金

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。①非居住者が支払った場合は、所得税控除対象外です。

資料請求・ご相談・お問い合わせは
お気軽にすぐこちらへ!
大阪府国民年金基金 ☎ 0120-65-4192

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30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」
⇒ 0570-003-004 (ナビダイヤル)
⇒ 「050」から始まる電話からは03-6630-2525へ
⇒ もしくは年金事務所まで。

[期間] 平成31年(2019年)3月15日(金)
第2(土)以外、(日)、(祝)および12月29日(土)～1月3日(木)はご利用できません。

[時間] 月～金 8:30～19:00
第2(土) 9:00～17:00

【問合せ】

■ 天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)

[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で所員が対応します。
※ 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。

かかりつけ健康メール

健康長寿日本 21

みなさん、「ロコモ」や「フレイル」をご存じですか?
健康長寿を目指すには、ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)やフレイルを知ることが大切です。ロコモとは、骨、関節、筋肉、神経等の運動器に障害が起こり、立つ、歩くといった移動する能力が低下した状態をいいます。またフレイルは、加齢とともに予備能力が低下し、色々な病気や、精神的、社会的な要因等にも影響されて起こる心身が脆弱化した状態です。しかし、これらは可逆性で、早期に介入することで改善され、要介護状態を防ぐことができます。それにはまず、市民健診やがん検診を受け、次にロコモでないかロコチェックを受けることが大切です。その上で、自分の身体の状態や運動能力を評価することにより、早期に必要な治療を受け、また生活習慣改善や適切な運動を行い、体にあった食事を取ることで、「ロコモ」や「フレイル」を予防改善することができて、健康長寿に繋がっていきます。

羽曳野市医師会
会長 調子和則

東洋医療 ひとくちコラム

申し分のない秋晴れの下、恒例の第36回ふれあい健康まつりが10月21日、羽曳野コロセアムで開催されました。

各団体のそれぞれ特徴ある活動と共に私たちのブースでは、幼少児の小児鍼体験、成人の介護予防鍼灸に絡む擦過鍼体験、そして、東洋医療に関する健康相談を行いましたところ、引きも切らず沢山の方が見えられ終日賑わいました。活動内容の結果は、小児鍼は107名の乳幼児と児童が受けられ、擦過鍼は133名の成人の方が体験されました。擦過鍼の内訳は、女性103名、男性が30名、年代別では、70代が最も多く、以下60代、40代、50代の順となりました。東洋医療に関わるため健康相談には17名の方が来られ、女性11名、男性6名、60代、70代の方がほとんどでした。

今回のイベントを通じて思うことは、年代、性別を問わず、日常の健康生活、健康づくりということに市民の皆様の関心と意欲が切実に痛感させられた一日でした。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 072-958-5764