知って得する 国民年金

市役所保険年金課　☎072-958-1111　内線1720
天王寺年金事務所　☎06-6772-7531　FAX 06-6772-3338

口座振替での前納・早割が便利でお得です！！

●国民年金保険料は**口座振替**による前納・早割をすると、納付書（現金）やクレジットカードで納めるより**割引額が多く大変お得**です。

●**前納**の種類は２年前納（４月～翌々年３月分）、１年前納（４月～翌年３月分）、６か月前納（４月～９月分・10月～翌年３月分）の３種類です。２年前納は、毎月納付する場合に比べ、２年間で約15,000円程度の割引になります。口座振替での令和３年度分２年前納、１年前納、６か月前納（４月～９月分）の新規申し込みは、**令和３年２月中**にお願いします。**【年金事務所 必着】**
※既に口座振替をされている方は、手続き不要。

●国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを**早割**といいます。早割は月50円（年間600円）お得で、随時受付しています。

●申し込みは、年金事務所または金融機関の窓口へ。

●年金手帳または納付書、銀行の通帳とお届け印が必要。

●詳しくは年金事務所へ問い合わせください。

免除等を受けた期間の追納ができます！！

◆国民年金保険料の全額免除や一部免除を受けた期間がある場合、全額納付した場合と比べ、老齢基礎年金の受取額は少なくなります。

◆納付猶予や学生納付特例の期間は、年金の受給資格期間に含まれますが、老齢基礎年金額には反映されません。

◆**10年以内**であれば、さかのぼって納めることができます。**(追納)**

◆３年度目以降に追納される場合は、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。

◆追納した保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、**所得税・住民税が軽減される**場合があります。

◆追納をお考えの方は、お早めに年金事務所または市役所にご相談ください。

確定申告をされる方へ

■国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除には、**「令和２年分社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」**を添付してください。

【社会保険料控除証明書に関するお問合せや再交付申請】
☞ねんきん加入者ダイヤル　☎0570-003-004
◇050から始まる電話からは　☎03-6630-2525
平日　8：30～19：00
第２土曜日　9：30～16：00

■老齢年金等（遺族年金・障害年金を除く）を受給している方の確定申告には、**「令和２年分公的年金等の源泉徴収票」**を添付してください。

【公的年金等の源泉徴収票に関するお問合せや再交付申請】
☞ねんきんダイヤル　☎0570-05-1165
◇050から始まる電話からは　☎03-6700-1165
平日　8：30～17：15（週初めは19：00まで）
第２土曜日　9：30～16：00
※共済年金を受給している方は共済組合まで

■ねんきんネットのユーザーIDを取得している方は「ねんきんネット」から各通知書の再発行申請が可能です。

【問合せ】
天王寺年金事務所　06－6772－7531（代）
平日　8：30～17：15（週初めの開所日は19：00）
第２土曜日　9：30～16：00
※自動音声案内になっています。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

「健康寿命」を延ばすために

いくら長生きできても、寝たきりになったり、介護が必要になったりすると、生活の質が大きく低下してしまいます。そうした事態を防ぐためには、「健康寿命」を延ばすことが大切です。健康寿命とは、「健康上の問題がなく日常生活を自立して送れる期間」のことですが、平成25年時点での平均寿命と健康寿命の差は男性が約９年、女性が約12年となっており、亡くなるまでの10年前後を寝たきりや、不自由な体で過ごす方が少なくありません。

健康寿命を延ばすための方法として、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」「ストレスをためない」といったことが挙げられます。10分程度のウォーキングを毎日やる、野菜を１日350ｇ食べる、健康診断や人間ドック・がん検診・歯科検診を定期的に受ける、快適な睡眠の確保、親しい人との交流、笑う、趣味を持つといったことを日頃から意識してみてはいかがでしょうか。

土屋医院　土屋英人

東洋医療 ひとくちコラム

子どものためのはり治療 小児鍼（はり）とは（17）

小児鍼の適応症と症状について、一般的な健康管理法には、癇虫（夜泣き・不機嫌・奇声・夜驚・食思不振・噛みつくなど）、いわゆる小児神経症が中心となります。また、疾患としては、鼻炎・咽頭炎・扁桃炎・気管支喘息などの呼吸器疾患、口内炎・食思不振・便秘・下痢などの消化器疾患、仮性近視・眼精疲労などの眼科疾患などです。その他、夜尿症・肩こり・頭痛・チック・アトピー性皮膚炎なども対象になります。最近では、自閉症、発達障害の子どもたちも考えられています。よって、対人関係の良くない子ども、少し落ち着きのない子どものケースも改善されるという報告もされているし、発達障害の子どもが小児鍼の効果で情緒不安が解消され、共同生活に親しんでいくという報告もあります。

時代と共に小児鍼の適応も変わってきて、これまでの癇虫などの一般的な健康管理法と適応疾患という対象にとどまらず、よく寝る、よく食べる、お通じ等、QOLを高め、精神的に安定した状態を目指すものになっています。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎072-958-5764