

老齢年金受給者の方に令和4年分扶養親族等申告書を送付(日本年金機構)

年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書です。所得税の源泉徴収の対象となる老齢年金の受給者へ送付しています。お手元に届きましたら、記載されている期限内にご提出をお願いします。

※年金額が65歳未満で108万円未満、65歳以上で158万円未満の方には、送付されません。

※各種控除に該当しない方(受給者本人が障害者・寡婦・ひとり親に該当せず、控除対象となる配偶者または扶養親族がいない方)は、提出不要です。

【お問い合わせ】

☎ 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル

☎ 0570-081-240

◆ 050 から始まる電話からは

☎ 03-6837-9932

年金生活者支援給付金のはがきのご提出をお忘れなく!

令和3年度において所得が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が送付されています。同封のはがきに必要事項をご記入の上、記載している期限までに届くようご提出ください。

国民年金保険料は前納がお得です!

下半期の納付期限は令和3年11月1日です。

令和3年11月1日までに6か月分(令和3年10月分～令和4年3月分)の下半期保険料を現金払い一括納付すると、810円の割引があります。(6か月分の保険料額 99,660円が 98,850円になります。)

国民年金基金について

国民年金に上積みして、より多くの年金を受給できる公的な年金制度です。

加入方法や掛金など詳細については、国民年金基金連合会のホームページをご参照ください。

【お問い合わせ】 ☎ 0120-65-4192 (ローゴ ヨイクニ)

出張年金相談会の開催について<天王寺年金事務所>

大阪狭山市役所	令和3年11月10日(火) 10:00～15:30 予約受付期間：11月2日(火)～前日まで
河南町役場	令和3年11月19日(金) 10:00～16:00 予約受付期間：11月11日(火)～前日まで
河内長野市役所	令和3年12月9日(木) 10:00～15:30 予約受付期間：12月1日(火)～前日まで

《完全予約制》上記予約受付開始日以後に、天王寺年金事務所へ直接、お電話にてご予約ください。

天王寺年金事務所の連絡先及び受付時間は、下記のとおりです。「基礎年金番号」をお伺いしますので、お手元にご用意ください。

【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まで

[第2(出)] 9:30～16:00

※電話は自動音声案内です。

※電話機の☎を押すと所員が対応します。

※繋がりにくい場合は、お手数ですが時間を改めてからおかけ直してください。



日本年金機構
ウェブサイト

かかりつけ健康メール

DHA・EPA (n-3系脂肪酸) の効用

DHAは、抗炎症作用があり、脳細胞の材料となって脳の働きを良くし、目の健康にも重要な脂肪酸です。EPAは、血液をさらさらにし、血栓を防ぐ作用があり動脈硬化予防に役立つといわれています。どちらの脂肪酸も魚類、特にマグロ・イワシ・サバ・サンマ・ハマチ・ブリ・サケ・カツオ・キンキなどに多く含まれています。栄養食糧学会では、1ヶ月90食のうち30食は摂って欲しいと呼びかけています。これらn-3系脂肪酸をしっかり摂った人は感染症にかかっても悪化しにくいといわれており、がんやうつ病、認知症、糖尿病の予防にも効果が高いとされています。肉食を自由化して以降、魚食が減り、うつ病の患者さんの数は30倍にもなっています。n-3系脂肪酸の1つであるα-リノレン酸は、亜麻仁油やエゴマに多く含まれ体内でDHA・EPAに変わるため料理に利用するとよいでしょう。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

《子どもの体質改善は小児鍼で》

子どものための鍼といえば「夜泣き・疳虫」と連想されるほど昔からよく用いられ、昭和20年～30年代までは、腹イタ・頭イタ・寝ない・食べないなどの子どもの小児の多くを小児鍼で治療して効果をあげてきたといわれます。現代医学では小児疾患も細分化が進んでおり、鍼灸師もこれに対応する治療が求められています。

例えば、各種疾患にかかりやすい子どもの共通点として、食欲がない・眠りにくい・すぐに疲れる・腹痛や吐き気・下痢を起こしやすい・非活動的で頭痛や肩こりなどを訴える。このような症状を繰り返すのを根本的に治療するのがいわゆる体質改善と思われれます。

それには、体力をつけて病気に対する抵抗力を向上させることが第一でしょう。

小児鍼をした後はほとんどの子が笑顔になり、気持ち良かったと言う、その日も食欲が増し、よく眠れて、機嫌が良い、このことがストレスに強い心身をつくり、病気に対する抵抗力をつけて体質を改善することにつながると考えます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764