

**国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象！
税額が軽減されます！**

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。控除の対象は、令和3年中に納付した保険料の全額です。過去の年度分や追納した保険料、ご家族分を納付した場合の保険料についても対象となります。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、**「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」**の添付が必要となります。日本年金機構から送付されますので、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

対象者	発送時期
令和3年1月から9月までの間に国民年金保険料を納付された方	令和3年10月下旬から11月上旬にかけて順次
令和3年10月から12月までの間に国民年金保険料を納付された方	令和4年2月上旬

【お問い合わせ・再発行】

☎ **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)] 9:30 ~ 16:00

**年金生活者支援給付金のはがきのご提出をお忘れなく！
(新規対象者)**

令和3年度において、所得額が前年より低下したこと等により、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書が送付されています。令和4年1月4日までに手続きが完了すると、令和3年10月分から遡って受給できます。

11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」です！

国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は忘れずにキチンと納めましょう。

■「わたしとみんなの年金ポータル」LINE 公式アカウント

【友だち追加方法】

- ◆ 二次元コードを読み込む
- ◆ 友だち検索で LINE ID「@nenkin-portal」と検索



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(水) 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(水)~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(水)~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《電話予約》基礎年金番号をお伺いします。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(土)] 9:30 ~ 16:00

※電話は自動音声案内です。
※電話機の 回 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

上手な休養の取り方

人は疲れがたまると、注意力や思考能力が低下したり、肩こりや頭痛などの症状が現れたりすることもあります。疲れがたまって、しっかりと休養をとるとまた回復し、再び活動ができるようになります。休養のとり方が自分に合っていないと、休んでも回復しないという悪循環に陥ってしまいます。

休養にはいわゆる「何にもしない」消極的休養と、「軽い活動をする」ことで疲労回復を促す積極的休養があり、これらを上手に取り入れることが重要です。前者には自分なりの質の良い睡眠の確保や、お気に入りの飲み物や香りを楽しんでゆっくりするなどがあります。後者にはウォーキングやジョギングなどの軽い運動や1日3食のバランスの良い食事、趣味やスポーツ、旅行など普段の仕事や活動から離れた気分転換などが挙げられます。

人は活動すると必ずエネルギーを消耗するようになっていきます。適度に休養をとって楽しくて爽やかな人生を送りたいものです。

土屋医院 土屋英人

東洋医療 ひとくちコラム

小児鍼の治効理論に関しては種々研究されていますが、代表的なものは

1. 小児発育期の自律神経のコントロール
2. 免疫力増強
3. 成長ホルモンや副腎皮質ホルモンの調整作用
4. 血行改善

などが挙げられます。

皮膚への接触刺激は、心や身体の機能の調整に重要な役割を果たすという報告もされています。

小児は身体的・精神的に疲労しやすく、定期的に小児鍼を行うことによって疲労を解消し、常に良いコンディションに保つことができ、軽微で簡易な手技によって安全で、健康管理・疾病予防に対応できる治療法でもあると考えます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764