

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。

日本年金機構から「**社会保険料(国民年金保険料)控除証明書**」が届きますので、**年末調整や確定申告の際にご提出ください。**

【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

※マイナンバーまたは基礎年金番号を用意してお問い合わせください。

※**ねんきんネット**を利用して**再発行申請**を行うこともできます。

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。**

離婚時の厚生年金の年金分割請求は2年以内に！

①合意分割

- ・当事者の一方または双方からの請求により、婚姻期間中の厚生年金記録を分割できます。
- ・年金分割の割合は、お二人の合意または裁判手続により決定されます。

②3号分割

- ・会社員、公務員等の妻である専業主婦の方など、**国民年金第3号被保険者であった方からの請求**により、相手方の厚生年金記録を**2分の1ずつ分割**することができます。
- ・当事者双方の合意は不要です。
- ・平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の厚生年金記録が分割の対象となります。

※請求期限：原則として**離婚後2年以内**

※詳細は、お近くの**年金事務所**までご相談ください。

【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 ☎ 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置いてからおかけ直してください。



日本年金機構
ウェブ사이트

かかりつけ**健康**メール

糖尿病と歯科治療

食事を通して摂取された糖質は分解、吸収され血液に取り込まれ全身に運ばれてエネルギー源として使われたり、燃料として体内に貯蓄されます。この流れの中で血液中の糖を各臓器の細胞や筋肉に送り込む働きをするのがインスリンというホルモンです。糖尿病はインスリンが十分に分泌されない、もしくはインスリンの効きが悪い状態になってしまう病気です。これが進行すると血液中の糖の量が高くなり各細胞の働きに支障をきたします。歯科治療におきましてのリスクは ①感染しやすい②傷が治りにくい③歯科疾患や治療により血糖値が変動するがあります。これらを極力最小限に止める為に血糖値の安定した時間帯に受診して頂くことが大事です。その為に空腹時での受診は避けて頂く事や糖尿病の薬の服用時間に気をつけて頂く事が必要です。歯科の病気は虫歯や歯周病が大半ですが、これらが進行した状態では治療に時間がかかりますので定期的な検診をおすすめ致します。

吉田歯科クリニック 吉田宗敬

東洋医療

ひとくちコラム

小児の生理、病理の特徴と小児鍼手技の特徴の対応から考えれば次のような理論が成り立ちます。

発育の速度が速いために、精神と身体の間アンバランス状態が発現しやすく、それが離乳期ごろ最も著しい。いわゆる疳虫症状がそれである。小児鍼がそのようなアンバランスの調整に役立つであろうと考えられます。

また、小児は脳の発達未熟でコントロール規制が不十分であるため間脳性の反射亢進が発現しやすい。これが自律神経失調をまねくゆえんとなります。その反射亢進に対して小児鍼の治療が鎮静的に働くと考えられます。従って小児神経症は成人の神経症とは異なって一種の情緒的な反射亢進症と見るべきでしょう。そして、小児の感覚は未熟であるが、触覚は非常に鋭敏で小児鍼が一つの接触刺激である点が刺激方法として小児に適応していると言えます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764