

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)および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カ月前納(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4年度の2年前納、1年前納、6カ月前納(4月~9月分)の新規お申込みは、令和4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、お手続き不要です。
(振替方法変更の場合は必要)
- 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)お得です。**【随時受付】**
- 申込先:年金事務所または金融機関
- 必要なもの:基礎年金番号がわかるもの・通帳・金融機関の届出印

免除等を受けた期間の追納ができます!!

- ◆ 保険料の免除・猶予や学生納付特例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ときに比べ、**年金額が低額**となります。
 - ◆ 免除等の承認から**10年以内**であれば、後から追納して**年金額を増やす**ことが可能です。
 - ◆ 追納すると、**社会保険料控除により所得税・住民税が軽減**される場合があります。
- ※3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。追納をご希望の方は、お早めにご相談ください。

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3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)] 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3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)] 9:30~16:00
※共済年金を受給している方は各共済組合まで
※基礎年金番号がわかるもの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。

【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
おいてからおかけ直してください。



かかりつけ**健康**メール

新生児と乳児の薬物分布・組織移行

出生直後の新生児や乳児の胃内のpHは中性に近く、徐々に低下し3歳児ごろになって初めて成人の胃内のpH(1~2)に達します。乳児期の中性傾向の胃内で吸収率が上がる薬物と酸性の環境下で吸収率が上がる薬物があります。また、新生児や乳児はアルブミンなどの血漿タンパク質の血中濃度が低いという特徴がありますが、薬物とアルブミンとの結合は薬物の効果に大きく関係するため注意が必要です。体重あたりの体内水分含有量は成人で約60%、新生児で約80%、生後3カ月の乳児で約70%といわれており、薬物分布・組織移行は年齢により差が出てきます。

これらのことから新生児や乳児に薬物を使用した際は、身近にいる方々の観察が大事になってくると考えられます。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療 ひとくちコラム

鍼刺激での老年症候群対策の一つに認知機能低下予防対策があります。

鍼刺激による脳血流増加により認知症周辺症状の軽減、うつ症状の改善、軽度認知障害(MCI)や抑うつ状態の改善が期待されます。

使用する鍼は主として「擦過鍼」と称する鍼で、身体各部の皮膚上を軽微に擦過していく方法です。具体的には、四肢(特に前腕の掌側・背側各経路に沿って行い、手掌は体幹側から指先に、手背は指先から体幹へ)、次いで左右眼窩上縁内から外へ、頭部は順次、側頭部は耳に向けて、前は頭頂部から額に向け、後ろは頭頂部から項に向け、更に、肩部と脊柱部から肋骨の向きに合わせて上から下へというふうになんとか軽く擦過します。足の浮腫、膝痛がある時は下腿部にも実施します。当然、皮膚の状態により刺激不可能なケースがあります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764