

老齢年金受給者の方に令和5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。

- ※年金額が一定額(65歳未満は108万円、65歳以上は158万円)未満の場合は、送付されません。
- ※障害年金・遺族年金は非課税です。
- ※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など)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 から始まる電話でおかけになる場合は ☎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4年度において、世帯構成の変更や所得額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。

【お問い合わせ】

- ☎ ねんきんダイヤル ☎0570-05-4092
- ◆ 050 から始まる電話でおかけになる場合は ☎03-5539-2216

国民年金保険料は前納がお得です!

下半期の納付期限:令和4年10月31日

令和4年10月31日までに6カ月分(令和4年10月分~令和5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カ月分の保険料額99,540円が98,730円になります。)

国民年金基金:老齢基礎年金に上乗せする公的な年金制度

国民年金基金は、自営業者など国民年金第1号被保険者の方々がより豊かな老後を過ごすことができるよう、国民年金(老齢基礎年金)に上乗せした年金を受け取るための年金制度です。

少ない掛金・自由なプランで始められます。加入後もライフサイクルに応じて、月々の掛金を増減することもできます。

掛金は全額が所得控除の対象となり、所得税や住民税が軽減される場合があります。

詳細は、国民年金基金連合会のホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】 ☎0120-65-4192 (ローゴ ヨイクニ)

【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置い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

尿検査について

健康診断の検査項目にある尿検査の歴史は古く、古代ギリシア時代にはヒポクラテスが診療に生かしていたといわれています。尿検査は、非侵襲的でありながら貴重な情報を得られるので、繰り返し行うことができる有用な検査です。血尿、蛋白尿、尿糖の検査異常が指摘されると、腎・尿路のトラブルを反映していることが多いですが、全身の異常・病態の反映したサインであることもあります。問診での腎疾患、尿路結石、糖尿病、自己免疫疾患等の既往歴の情報で、原因の手がかりを得られることがあります。また、一時的な異常がみられる場合もあり、例えば運動後や感冒罹患時の採尿でたまたま尿検査にひっかかることがあります。この場合は持続的な尿検査異常が検出されるかどうかが大事なため、再検査を行っていきます。再検査は、可能であれば、早朝第一尿での再検査で行うようにします。かかりつけ医に相談してください。

倉岡医院 倉岡哲郎

東洋医療

ひとくちコラム

筋力アップ運動時の注意事項

- 数を数えながら、普通に呼吸をしながら運動すると血圧は上がらない。
- 良い姿勢で行うことでターゲットにする筋肉の運動効果が上がるので、無理な力は入れず身体の捻じれ・傾きに注意する。
- ゆっくりと動かすことで運動効果が上がる。1・2・3・4で動かし2秒静止して1・2・3・4で戻すテンポが速くならないように注意する。
- ややきつい運動(回数・負荷)をかけると有効です。
- 強くしたい筋肉を意識しながら運動する。動く筋肉の場所、動き方などを認識するとより効果的です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764