

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4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**」が送付されます。お手元に届きましたら、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4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4年10月下旬から11月上旬にかけて順次
令和4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5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)

基礎年金を受給している方で、前年分の所得額が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5年1月4日までに手続きが完了すると、令和4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。保険料は忘れずに納付してください。

●「ねんきんネット」で年金情報の確認をしましょう！

- ◆ご自身の年金記録の確認 ◆電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ◆将来の年金見込額の確認 ◆各種通知書の確認 など
- *マイナンバーカードがあれば、**マイナポータル**からアクセスできます。

●「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>

河内長野市役所	令和4年11月15日(火) 10:00 ~ 15:30
	予約受付開始日：11月1日(火)

完全予約制：予約受付開始日以後に、基礎年金番号がわかるものを用意して天王寺年金事務所へ電話で予約してください。

【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。☎で所員が対応します。
※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

今こそニンニクを見直そう

ニンニクは昔から体の免疫力を高め、邪気を撃退する働きがあるとされ、悪寒や発熱を伴う風邪症状に有効とされてきました。ニンニクに豊富に含まれるアリシンは、疲労回復や悪玉コレステロールの上昇を抑え、抗菌・抗炎症・抗がん作用など幅広い効果が認められています。牛肉・豚肉・鶏肉などは、疲労回復に大切な食品ですが同時にコレステロールが気になる場所。コレステロールの気になる食品を摂る際は、ニンニクとの組み合わせを料理に用いることが大切です。長寿で元気なお年寄りのニンニク摂取量は多いという調査報告もあがっています。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

もも上げ運動

背筋を伸ばして正面を向き椅子にかけて行います。

運動効果

足がしっかりと上がるようになり、大股(歩幅広く)で安定した歩行が可能となります。段差を楽に越せるようになり、骨盤の位置(姿勢)が改善され腰痛の予防・改善に効果が期待できます。

運動方法

良い姿勢を保ったまま、太ももを10~20cm上げるのを左右交互に5回ずつ行います。

ターゲットにする筋肉は腸腰筋といって、股関節と背骨、骨盤をつないでいる筋肉で、太ももを高く上げるときに使う筋肉です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764