

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」が届きますので、**年末調整や確定申告の際にご使用ください。**

【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(出)] 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。

☆マイナポータルから控除証明書等を電子データで受け取り、e-Taxによる確定申告で自動入力することができます。

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4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5年1月4日までに請求書が届くように提出すると、令和4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（障害厚生年金は除く）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**にご相談ください。

【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(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とお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

コロナ後遺症

新型コロナウイルス感染症が発症して3年が経とうとしておりますが、令和4年もコロナ感染症に翻弄された1年でした。9月には感染者数が2000万人を超えるなど、これまでに多くの方が感染しました。ようやく第7波の感染が落ち着き、感染者数が減少してきた一方で、コロナ後遺症と呼ばれる症状に悩む方がみられるようになりました。一般的な症状は疲労、倦怠感、頭痛、思考力や記憶力の障害、咳の持続や息切れ、味覚嗅覚障害、微熱、抑うつ、脱毛などがあります。コロナ後遺症については不明なことが多く、コロナ感染が軽症であった人でも起こりますし、どれだけの期間続くかも不明です。診断も困難で、今のところ治療は対症療法しかありません。長期間にわたることにより、日常生活、仕事、学業に支障が出てくることもあります。悩まず、かかりつけ医に相談することを勧めますが、後遺症を避ける一番の方法はコロナウイルスに感染しないことです。また、コロナ後遺症はワクチン接種を受けた方のほうが少ないとされております。『with コロナ』となる中で、感染に対する考え方も変化していくと思いますが、来年にはコロナを克服し、元の生活に戻れるようにあとひと頑張りいたしましょう。

羽曳野市医師会 会長 加藤治人

東洋医療

ひとくちコラム

肩甲骨引き寄せ運動

運動効果

円背（猫背）が改善され姿勢が良くなり前後への転倒予防効果があります。円背が進むと上半身の重心が後方へ移動しやすく、これに伴い体幹、下肢への影響（腰痛・変形性膝関節症など）が出やすくなります。胸が開き呼吸が楽になり、肩こりの改善が期待できます。

運動方法

椅子にかけ良い姿勢をたもったまま、肘を伸ばした状態で腕も前に挙げます。左右の肩甲骨を中央に引き寄せる意識を持って肘から後ろに腕を引き寄せます。ターゲットにする筋肉は菱形筋（肩甲骨と背骨の間にある筋肉）で、その他の筋肉として広背筋、僧帽筋、脊柱起立筋などを意識します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764