

## 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5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5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

## オンラインでの確定申告に必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」や「公的年金等の源泉徴収票」がマイナポータルで受け取れます！

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」や「公的年金等の源泉徴収票」の電子データを、**マイナポータル**の「お知らせ」で受け取れる電子送付サービスを開始しました。受け取った電子データを国税庁の提供するe-Tax等に取り込むことができ、簡単に確定申告ができます。  
※詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

## 《確定申告》年金に関する申告に必要な書類について

- \* 国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除  
⇒「令和4年分社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」  
【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(出)] 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  
⇒「令和4年分公的年金等の源泉徴収票」  
【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(出)] 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。  
※ 確定申告の必要書類に関する詳細は、**国税庁ウェブサイト**をご覧ください。

【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おいてからおかけ直しください。



日本年金機構  
ウェブサイト

## かかりつけ**健康**メール

### ミトコンドリアとエネルギー

人は酸素で糖を分解し水素を取り出し濃縮します。出来た水素の濃度勾配と駆動力を使ってATP(アデニン三リン酸)を合成します。ATPが分解するとエネルギーが生じます。このエネルギーで生物は生きています。ATPの合成は細胞内に約数千個あるミトコンドリアが行います。エネルギーは筋収縮、神経伝達、消化吸収、ホルモンの分泌、ミトコンドリアDNAの修復等多くの用途に使われますが、貯めることは出来ません。ミトコンドリアに作り続けてもらうしかありません。ATPの合成には、食事と運動、活性酸素除去が必要です。食事では脳と赤血球の活動に不可欠な糖の他、脂質・タンパク質、ビタミンB1、カルニチン、コエンザイムQ10等の成分が必要です。これらの成分は肉と魚から摂れます。有酸素運動で筋量とミトコンドリアが増えます。睡眠中は消費エネルギーが少なく、熟睡によってミトコンドリアを休ませることが出来ます。エネルギーを無駄にしない生活習慣が大切です。

羽曳野市医師会 藤野久武

## 東洋医療

ひとくちコラム

### 片足膝伸ばし

#### 運動効果

膝がしっかり伸びるので歩幅が広がり歩行が安定し歩行速度が上がります。  
膝関節の痛みの予防・改善に期待ができます。

#### 運動方法

イスに座り良い姿勢を保ったまま、つま先を上へ挙げ、かかとを前に押し出す感じで膝を伸ばします。これを交互に繰り返します。このとき膝関節は完全伸展すること。(痛みのある場合は無理をしない) この筋肉は完全伸展する10～20度手前から機能することを意識します。

#### ターゲットにする筋肉

大腿内側広筋・大腿外側広筋といって太ももの内側と外側にある筋肉で、膝関節を伸ばす時に使う筋肉です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764