

老齢年金受給者の方に令和6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)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5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事等により、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5年10月31日

令和5年10月31日までに6か月分(令和5年10月分~令和6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か月分の保険料額 99,120円が 98,310円になります。)

国民年金基金: 老齢基礎年金に上乘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)に上乘せして加入できる公的な年金制度です。

少ない掛金・自由なプランで始めることができます。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

あいうべ体操

あいうべ体操とは内科医の今井一彰先生が考案した、舌や口の周りの筋肉を鍛えるトレーニングです。あいうべ体操をすることにより、口呼吸を改善し鼻呼吸を促すことができます。

口呼吸が良くない理由は、風邪インフルエンザ・アレルギー性疾患・心の病気などを引き起こしやすいことや、口の中が乾くため唾液の持つ免疫力が発揮できなくなることです。また、口呼吸は子供の場合、歯並び・顎の成長発達に悪影響を及ぼすことがあります。

あいうべ体操は簡単です。

『あー』大きく口を開きます

『いー』大きく口を横に広げます

『うー』口唇を前に突き出します

『べー』大きく舌を突き出して下に伸ばします

声は出さなくてもいいので少し大き目でゆっくりとした動作でやってみましょう。一日30セット目標に無理せずに継続してやってみましょう。

上野山歯科医院 上野山雄央

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼の治効理論に関しては、古くから種々研究されていて、小児発育期の自律神経のコントロール、小児神経症の刺激療法、免疫力の増強などが挙げられますが、1955年頃、京大の藤井秀二博士は「小児鍼は造血器を刺激して、血液像に各種の変化をもたらす。その中でも著しいものとして、白血球の増加、アルネット氏核の左方移動、皮膚血管、大脳血管の収縮、小腸血管の拡張など、交感神経の緊張・弛緩状態などのデータから、小児鍼は、皮膚知覚を介して交感神経の緊張状態を変化させる一種の変調療法である」と述べています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764