

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5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。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5年1月から10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方	令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次
令和5年10月3日から12月までの間に国民年金保険料を納付された方	令和6年2月上旬

【お問合せ・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、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、日本年金機構から簡易な請求書(はがき型)が送付されています。令和6年1月4日までに手続きが完了すると、令和5年10月分から遡って受給できます。世帯構成の変更や税額の更正などにより、支給要件に当てはまるようになった場合は、ご自身で請求の手続きが必要です。

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。

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5年11月14日(火) 10:00～15:30
	予約受付開始日：令和5年11月6日(月)
太子町役場	令和5年11月28日(火) 10:00～15:30
	予約受付開始日：令和5年11月20日(月)

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。



かかりつけ健康メール

気象病について

季節の変わり目に差し掛かりますが、皆様変わりがなくお過ごしでしょうか。

なんとなく調子が悪いなと感じることはありませんか。このように季節の変わり目に体調を崩される方が多いように感じます。外界の環境の変化(気温や気圧・湿度など)によって引き起こされる症状のことを総じて“気象病”といいます。暑さ寒さのほかに、気圧が下がる(雨降りや台風が近づくなど)と頭痛が起こるなども当てはまります。これは人体には外界の変化に対して、恒常性を保とうとする仕組み(ホメオスタシス)があり、神経やホルモンが総動員されて頑張っているからです。

季節の変化によって体調が悪くなるような方に対しては、漢方薬の内服などで症状の改善がみられることがあります。一般的な和漢診療では診察(腹診や舌診等)によって個々のその時点での体調の変化をとらえ個々に合った処方を行うと改善することが多いようです。

気象病かなと感じられる方は、まずかかりつけ医にご相談ください。

ふじもと医院 藤本雅史

東洋医療

ひとくちコラム

アシュレー・モンタギューは、著書の中で、皮膚はマントのように内部機関を包み、外部環境と境界し、かつ接触面となっている。皮膚の機能は、皮下のプロテクター、感覚機関としての機能、体温調節としての機能、新陳代謝の機能(汗、皮下脂肪)を持つなどの特徴を挙げていて、近年の研究では、皮膚が免疫バリアーとして防衛機能を所持していることが明らかにされている。著者は、「一般に皮膚刺激が発育のすべての段階で重要なのは明白であり、それが健全な発育過程において、いかに大きな意味を持つかがわかる。例えば、幼児期における皮膚への刺激が、疾病その他に対する大きな抵抗力をもたらし、免疫的な仕組みに有益な影響を及ぼす」と結論づけています。

小児鍼・健康はり体験会

とき 11月8日(火) 13:30～15:00

場所 保健センター 2階 予防接種ホール

申込・問合せ 前日までに予約してください
はびきの鍼灸マッサージ師協会
TEL・FAX 072-958-5764

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764