

## 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。

なお、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ご使用ください。

### 【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(出)] 9:30 ~ 16:00

※マイナンバーまたは基礎年金番号をご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5年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、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6年1月4日までに請求書が届くように提出すると、令和5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

### 栄養と免疫力

免疫力を保つには、何より日々の生活管理が必要で、生体の酸化を防止して老化を防ぐことが大切です。若いうちは対応力がある為、栄養素が少々不足しても修正し克服できますが、日々の生活の管理が不十分な場合や、基礎疾患があり老化によって体全体の力が弱っている場合などには、栄養素の補充が大切です。栄養の補給について、元気な時は肉や卵と思いがちですが、胃腸の弱った人には、胃腸に優しい具沢山の味噌汁やスープといった野菜中心で、それに僅かのタンパク質を加えることが必要です。また、よく噛んでものを食べることも大切です。噛むことで出る唾液は生体にとって大変重要で、昔から寿命や生体の維持に大いに関係するとされています。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

## 東洋医療

ひとくちコラム

小児の生理、病理の特徴を述べると次のようになる。

1. 神経系統では脳の発育の未熟であること。神経系統におけるコントロールの機制が不十分であるから、外来刺激に対して、反射的にしか反応できない。
2. 自律神経系についてもバランスはくずれ易く、時にワゴトニー症状（脳の血流量が低下すると、気分が悪くなり、吐き気などが起こる）が現われやすい。
3. 意識水準が低く、睡眠時間が長い。ゆえに、乳幼児にとり、睡眠は生活の重要な部分を占める。
4. 刺激に対する感受性が強い。刺激に対して「馴れの現象」が不十分であるため、どんな刺激に対しても新鮮な感受性を有する。
5. 感覚は未発達であるが、原始感覚、特に触覚は比較的早く完成する。
6. 皮膚は極めて過敏で皮膚血管は拡張しやすい。
7. 栄養のバランスがくずれやすい。そのため血液アシドーシスに陥りやすい。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764