

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）及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6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6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5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5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等まで
- ※ **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

朝の歯磨き

朝の歯磨きはいつしていますか？食後の汚れを取り除くという事が歯磨きの目的なので朝食後にしている人が多いのではと思いますが、正解は朝食前です。出来れば、起きてすぐの歯磨きをおすすめします。口腔内の細菌は夜寝ている間に繁殖しますので、起きてすぐは1日の中で最も細菌が繁殖している状態です。これは口腔内を洗浄する働きをしてくれる唾液の量が睡眠中に減ってしまうからです。朝起きた時に気になる口臭やネバつきは細菌が原因です。起きてすぐ歯磨きせずに飲食をすると寝ている間に繁殖した細菌をそのまま体内に入れてしまうことになります。飲み込んだ細菌は腸内環境を乱してしまいます。そして、腸内環境が乱れると大切な免疫力の働きがきちんと働かなくなってしまう風邪やインフルエンザなど感染しやすい状態になってしまいます。歯磨きの役割は虫歯を予防することだけではなく身体への入り口であるお口を守る役割もあります。

吉田歯科クリニック 吉田宗敬

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼の治効理論として現在まで報告されているものをまとめると、①免疫力の増強、②小児発育期の自律神経のコントロール、③成長ホルモンや副腎皮質ホルモンの調整作用、④血行改善などである。小児鍼に関する基礎研究は少ないが、1929年に藤井秀二博士は、家兎および小児で、血圧・呼吸・体温・腸運動などについて行った研究で、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報告している。

小児は身体的・精神的に疲労しやすく、定期的に小児鍼を行うことによって疲労を解消し、常に良いコンディションを保つことで、小児神経症状（夜泣き・夜驚・奇声などの疳虫）などの頻度を軽減、減少させることが可能となり、軽微な刺激と簡便な手技で安全に、疾患の治療とともに、健康管理・疾病予防に対応できる治療法であると言えます。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎072-958-5764