

令和 7 年分 扶養親族等申告書をご提出ください！

老齢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。令和 6 年 10 月 31 日(休)まで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。退職共済年金の方については、年金額 80 万円以上の方にも送付しています。

※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 6 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こと等により、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うえ、お早めにご提出ください。

【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！

令和 6 年 10 月 31 日までに 6 か月分(令和 6 年 10 月分～令和 7 年 3 月分)の下半期保険料を現金払いで一括納付すると、830 円の割引があります。

(6 か月分の保険料額 101,880 円が 101,050 円になります。)

国民年金基金

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)に上乗せして加入できる公的な年金制度です。

※加入できない方：国民年金保険料を免除・納付猶予している方等

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 (土)] 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

高齢者と薬

高齢者になると生理機能が衰えます。特に 70 歳を超えると心拍出量は、30% ～ 40% の減少が見られ、腎機能に至っては、40% ～ 50% も低下します。ですから、高齢になって毎日のお薬が増えると体に負担が掛り、副作用が出る場合があります。止めたからといって副作用がすぐに消えるわけではなく、ときに数年かかることもあります。一日の血圧の変化や体重の変化などは生体に対する変化や臓器に負担がかかっていることもあり注意が必要です。高齢者にとっては、一年一年で大きく変わることがあり、80 代、90 代になって薬が充分飲めないということは、生体が必要性を感じていないとも考えられ、高齢者に必要な薬を考え直す時期があるとも思われます。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

乳幼児に起こりやすい症状としては、「夜泣き」は 0 ～ 3 歳までの子どもに多く見られます。昼間は元気に遊び、寝る前に機嫌が悪くなかったのに、夜中になって急に泣きだし、なかなか泣き止まず、はっきりした原因がないものをいいます。昼間に興奮しすぎたり、刺激的な体験をした場合や、睡眠リズムの乱れなどが関係するとされています。

「夜驚症」(睡眠時驚愕症)

睡眠中に突然起き出し、叫び声をあげるなど極度のパニック症状をおこします。叫び声をあげたり、激しく体を動かしたり、大量の汗をかいたり、過呼吸になるなど自律神経の強い興奮がみられます。睡眠リズムの乱れ、疲労、身体的または心理的なストレスが関係するとされています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764