

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6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6年1月から9月までの間に 国民年金保険料を納付された方	令和6年10月下旬から 11月上旬にかけて順次
令和6年10月から12月までの間に 国民年金保険料を納付された方	令和7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7年1月6日までに手続きが完了すると、令和6年10月分から遡って受給できます。**世帯構成の変更や所得の更正などにより、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6年11月19日(火) 午前10時～午後3時50分 予約受付開始日：令和6年11月11日(月)～前日まで
-------------	---

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。
※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

口腔乾燥症（ドライマウス）

口腔乾燥症（ドライマウス）は、唾液の減少により起こる疾患です。

口腔乾燥症（ドライマウス）の症状は、「口が乾く」「味がおかしい」「会話がしにくい」「入れ歯がすれて痛い」「口臭が気になる」「虫歯が急に増えた」「むせたり喉につかえる」「飲み込みが悪くなった」など様々で、唾液が少ないことはとても不快なことです。

口腔乾燥症（ドライマウス）の原因となるものには、お薬の副作用（降圧剤・アレルギー治療薬・抗パーキンソン病薬・抗うつ薬など）・ストレス・脱水・糖尿病・腎臓疾患・鼻疾患による口呼吸・頭頸部の放射線治療の影響・シェーグレン症候群などがあります。

後期高齢者歯科健診の中でも、口腔乾燥に関する項目があります。

症状に心当たりのある方は、歯科医院にご相談ください。

上野山歯科医院 上野山雄央

東洋医療 **ひとくちコラム**

消化器官の未発達な乳幼児は、母乳やミルクを吐いてしまう「乳吐き（吐き戻し）」がよくみられます。

吐いた際には、横向きに寝かせたり、縦抱きにして、吐いたものが喉につまらないように注意しましょう。一般的な「乳吐き」は、小児はりでツボを刺激することによって胃腸の動きが良くなり症状が改善します。高熱があったり、ミルクを大量に噴水状に吐くなど病気が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診してください。

小児鍼・健康はり体験会

と き 11月13日(水) 13:30 ~ 15:00
場 所 保健センター 2階 予防接種ホール
対 象 乳幼児・成人
申 込 当日会場にて
問合せ はびきの鍼灸マッサージ師協会
TEL 072-958-5764

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764