

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は、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8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」が送付されますので、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8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8年10月下旬から11月上旬にかけて順次
令和8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9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

【新規対象者】年金生活者支援給付金のはがきのご提出をお忘れなく！

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、日本年金機構から請求書が送付されています。**令和9年1月4日までに手続きすると、令和8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等で支給要件に該当する場合は、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！

年に一度は、「ねんきんネット」でチェックしましょう。

- ◆保険料納付記録の確認 ◆国民年金関係の手続き
- ◆将来の年金見込額の確認 など

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8年11月26日(木) 午前10時～午後3時50分
	予約受付開始日：令和8年11月16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

フッ素のこと

フッ素（フッ化物）をご存じの方は多いと思います。歯科におけるフッ素（フッ化物）の効果として、歯質の強化・虫歯菌の出す酸で歯が溶けること（脱灰）を抑制・虫歯菌の活動の抑制が挙げられます。歯科では、その有効性からフッ素の局所応用（歯磨き粉・歯面塗布・洗口）が行われています。最近、「フッ素は体に有害で危険」という情報があり、歯科で用いるフッ素（フッ化物）の安全性を心配されている方も多くいますので、簡単に説明させていただきます。

フッ素と呼ばれているものは、おおまかに、工業用フッ化物（フッ化水素酸を含む）・医療用フッ化物に分かれます。工業用フッ化物は、半導体の製造やフライパン・自動車のコーティング剤（フッ素コート）や泡消火剤で用いるPFAS（有機フッ素化合物）と呼ばれる人工的な化学物質を含みます。このPFASは、分解されず蓄積し水質環境汚染や人体への悪影響がニュースやSNSで取り上げられており、各国で規制や研究が進められているとのことです。

歯科で使用する医療用フッ化物（無機フッ素化合物）は、海水・土壌・野菜など含まれ自然界に存在します。医療において歯や骨の強化に役立ち、用法用量を守っていただき、過剰摂取しない限り中毒などの危険性はなく安全といわれています。

フッ素コートのフッ素（PFAS）と、予防歯科治療で使用するフッ素は、異なるものになります。

上野山歯科医院 上野山雄央

東洋医療 ひとくちコラム

わが国では2010年に、健康寿命を延ばす観点から「統合医療」の積極的な推進について検討を進める「統合医療プロジェクトチーム」が厚生労働省内に発足され、西洋医学と鍼灸などの補完代替医療を合わせて、患者さんに提供することを目的とした活動がはじまっています。

小児鍼・健康はり体験会

ふれあい健康まつりにて非常な反響がありました

と き 11月20日(金) 13:30～15:00

場 所 保健センター 2階 予防接種ホール

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・FAX 072-954-5162 (米谷)

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-954-5162