

# 年金

だより

NENKINDAYORI

## 国民年金加入の方に

### 「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が届きます

平成21年中に国民年金保険料を支払った方が、確定申告または年末調整の際に社会保険料控除を受けようとする場合、国民年金保険料を納付したことを証明する書類を申告

書などに添付しなければなりません。

このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、社

会保険庁より発行されます。

### 対象者および発送時期

平成21年1月1日から9月30日までの間に、保険料の納付があった方には、11月中旬に控除証明書が発送されます。

なお、10月1日から12月31日までの間に、はじめて保険料を納付された方については、平成22年2月中旬に控除証明書が発送される予定です。

配偶者やご家族の負担すべき国民年金保険料を納付したときは、納付した方がその保

険料額を申告することができます。

### ◆問い合わせ先

東北福島社会保険事務所  
国年第二課  
024-534-0444



## 年金受給者の方で、住民票コードが確認できた方は、現況届の提出が不要になりました

年金を受給している方が誕生月に毎年提出していた現況届は、一昨年より住民票コードが確認できた方に限り不要となり、現況届は送付されなくなりました。

これは住民基本台帳ネットワークシステム(住基ネット)を活用することにより、受給者の生存確認ができるようになったためです。

なお、住民票コードが確認できない方、もしくは住基ネットと社会保険庁の記録が異なる方については、引き続き現況届の提出が必要です。

### 〈注1〉

住民票コードについては、平成14年当時にお住まいだった市区町村より通知されています。通知を紛失してしまい、番号を再度確認したい場合は、住民票コード記載の住民票(有料)で確認できます。(免許証などの身分証明書が必要です。)

### 〈注2〉

障害基礎年金を受給している方で、所得状況の確認が必要な方は、従来どおり市民課国保年金係まで、所得状況届の提出が必要です。

### 〈注3〉

加給年金額対象者の生計維持確認や診断書などの提出は引き続き必要となります。

### ◆問い合わせ先

現況届については「ねんきんダイヤル」へ  
0570-05-1165  
※IP電話・PHSからは03-6700-1165へ  
住民票コードについては、市民課市民窓口係へ  
033-1111(内線123、124)

## 年金証書は大切に保管してください

現在年金を受給されている方は、受給時に年金証書が交付されています。証書は基礎年金番号などが記載されていますので、大切に保管してください。

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

水まわりのリフォームで快適な暮らしを！  
お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ！  
給湯機など水道設備の修理も承ります

本宮市水道工事指定店 (株) 小山設備  
代表取締役 小山 宏  
〒969-1124 本宮市本宮字仲町39  
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036

真心・親切。お客様の足となり日々安全運転！  
一般貸切旅客自動車運送業  
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は  
**協和交通株式会社**  
TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481  
〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1

## 健康づくり特別シリーズ⑧

### 体温と免疫力の関係

本宮市の死亡原因1位は「がん」です。また、2位の「心臓病」、3位の「脳疾患」といった循環器系の疾患で亡くなる方も大変多いのですが、どの病気も自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下することにより、病気の発症に影響します。

### ■あなたの体温は何度？

**平** 熱が36度以下の人を低体温と判断します。低体温は、放っておくと様々な病気を招くとても危険な状態です。

肌荒れ、便秘、胃潰瘍、糖尿病、骨そしょう症、潰瘍性大腸炎、がん、メニエール、

パーキンソン、認知症、さらに喘息、アトピー、花粉症といったアレルギー疾患も、低体温によって発症・悪化する危険性があります。

低体温の方は、体温が低いためにお風呂の湯を熱く感じてしまい湯船に長くつかれないようです。思い当たる方はいませんか？

### ■体温が1度下がると免疫力は30%低下

**体** 温が低い人は、自律神経のバランスが崩れており、免疫力が低下しています。

体温が1度下がると免疫力は30%低下します。また、ドロドロ血液も低体温が影響するといえるそうです。

### ■人生は、免疫細胞に支配されています

**免** 疫力の低下は、気分をも左右します。また、自分の持っている免疫の力を信じて、前向きな気持ちでいると免疫力が上がってくるそうです。

### ■あなたの便の匂いは？

**バ** ランスのとれた食事を取っている方の便は、臭くありません。これは、腸の状態が良いことの目安となります。

### ■体温を上げる方法

**体** 温を上げるには、運動をする。上手な入浴をする(10分はつかる)。玄米

菜食を生活に取り入れる。よく噛んで食べる。冷たい水は飲まない。夕食後4時間は寝ないようにする。といった事が大切だ。

◆問い合わせ先  
保健課 健康増進係  
063-2780

今年の冬もホットな夢を届けま〜す!!  
**ホクホクキャンペーン** (平成21年11月2日~平成21年12月30日まで)  
期間中、対象商品をご契約された方(個人限定)に、ちょきんぎょグッズプレゼント!

(対象商品)  
○定期貯金 ●証書式定期20万円以上の新規・増額お預入の方。  
●総合口座セット定期10万円以上の新規・増額お預入の方。  
○定期積金 ●満期受取額50万円以上の新規ご契約の方。

くわしくはお近くのJA支店または  
MA(マネーアドバイザー)まで...♪  
**JAみちのく安達**