

国民年金

11月30日(いいみらい)は
年金の日

厚生労働省では「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に、自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録を確認できるほか次のような機能が利用できます。

- 将来の年金見込額の試算
- 電子版「ねんきん定期便」や受給に関する各種通知書の閲覧
- 国民年金保険料の納付可能月数・金額の確認
- 持ち主不明の年金記録の検索など

また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出などの電子申請や「Tax」での確定申告で利用可能な控除証明書などの電子データの取得ができます。

※「ねんきんネット」は、マイナバーカードを持っていない人も利用できます。

問合先 日本年金機構

(☎0570・058・555)

※詳しくはねんきんネットをご覧ください。

ねんきん
ネット▼



～年末調整・確定申告まで

大切に保管を！

社会保険料(国民年金保険料)
控除証明書発行

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象になります。その年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象で、過年度分や追納分、家族の保険料を支払った場合、その保険料も控除が受けられます。2年前納をした場合は、納めた年に全額控除または各年分の保険料相当額を各年で控除のどちらかを選択できます。

国民年金保険料を納付した人は「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から次のスケジュールで送付されるので、年末調整や確定申告の際にはこの証明書(または領収

証書)を使用してください。

対 象	控除証明書送付時期
①令和8年1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した人	令和8年10月下旬～11月上旬にかけて順次郵送
②令和8年10月1日～12月31日に国民年金保険料を納付した人(①の対象者除く)	令和9年2月上旬郵送

また、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、e-Tax

で利用できる電子版の交付も行っています。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます(登録をすると郵送されなくなります)。

電子版の利用方法など、詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

問合先

● 控除証明書相談チャット(24時間対応) ※「ねんきんチャットボット」→「被保険者の方」→「控除証明書」を選択

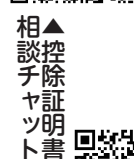
● ねんきん加入者ダイヤル

(☎0570・003・004

「ナビダイヤル」)

※050から始まる電話からは
☎03・6630・2525へ

日本年金機構
ホームページ



後期高齢者医療制度

問合先

● 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課
(☎06・4790・2031)
● 国保年金課

柔道整復、はり、きゅう、

あん摩・マッサージ

健康保険で受けられるケースは限られています。正しく理解し、適切な受診することは医療費の適正化につながるため、ご協力をお願いいたします。

■ 柔道整復師の施術を受けるとき

【健康保険が使える場合】

骨折・脱臼・打撲および捻挫など
※骨折・脱臼は応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

【施術を受けるときの注意】

● 単なる肩こり、筋肉疲労などに
対する施術は保険の対象にならず
全額自己負担になります。

■ 医師が必要と認めた、はり、きゅう、あん摩・マッサージの施術を

受けるとき

【健康保険が使える場合】

● はり、きゅう…神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症・その他慢性的な疼痛を主症とする疾患

● あん摩・マッサージ…筋麻痺・関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例

【施術を受けるときの注意】

● 保険の適用には、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。

● 単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは、保険の対象とならず全額自己負担になります。

● 保険医療機関で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり、きゅう施術を受けても保険の対象にはなりません。

いずれも

● 施術師が患者に代わって保険請求を行うことが認められているため、自己負担で施術を受けることができます。施術を受けたときには「療養費支給申請書」の施術内容などを確認し、署名または押印してください。

● 施術を受けたときは、医療費控除の対象になるので必ず領収書を受け取りましょう。