

今月の言葉

努力は裏切らない!

総務部



年末調整書類の提出について

先月の給与明細に年末調整の書類を同封しました。期日までに必ず提出をしてください。添付した説明書にもありますが、扶養に入れることができるのは2017年中の給与額が103万円以下の親族です。もし扶養の対象にならない親族を扶養に入れた場合、翌年に税務署から「扶養控除等の見直し」の指示があり、再計算する事になります。扶養親族の収入をしっかりと確認してください。現在扶養に入れている親族で103万円を超えている場合には、その扶養親族の情報を2重線で消すなどして訂正してください。

インフルエンザにかからないために・・

- ①インフルエンザワクチン接種…ワクチン接種をした場合、仮にインフルエンザにかかっても重症化しにくいという報告があります。
 - ②外出後の手洗い等…手洗いは手に付着したウィルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。
 - ③適度な湿度の保持…空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすいこれからの季節は加湿器などを使い、湿度50%~60%を保ちましょう。
 - ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取…体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
 - ⑤人混みや繁華街への外出を控える…インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用しましょう。ただし、人混みに入る時間はできるだけ短くしましょう。
- 上記のとおり、接種を受けると、もしインフルエンザにかかっても重症化を防ぎます。近所の病院やかかりつけの医師に相談しできるだけワクチン接種を受けてください。



定期健康診断の実施

10月14日・21日・28日に定期健康診断を実施しました。診断結果に異常があった方は、早めに再検査(精密検査)を受けるようにしましょう。なお、再検査には費用負担がありますので、健康保険証を持参してください。今回の健康診断で結果に異常が無かった方も、規則正しい生活を心がけ、病気にならないようにしましょう。

年金事務所の通訳サービス

浜松西年金事務所では2017年10月から各国言語による相談対応を実施しています。対応実施の内容は下記のとおりです。日本の年金制度や自分の年金受給資格など疑問がある方は、相談窓口を利用してみてください。年金相談は予約できます。予約相談のお問い合わせにつきましては、[ねんきんダイヤル 0570-05-1165](tel:0570-05-1165)まで、ご連絡ください。

項目	具体的な実施内容
受付時間	9:00~17:00(月~金曜日)
利用可能言語	英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語
対象とする相談内容	年金事務所への来訪による相談全般
留意事項	・電話では、通訳サービスを利用した相談は受けられません。 ・通訳サービスを利用する場合の費用はかかりません。