

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することができますが、控除の対象となるのは、令和2年中（令和2年1月1日から令和2年12月31日）に納めた保険料の金額です（令和2年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

このため、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」が対象者あてに送付されます。令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には令和2年11月上旬に、令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に納付された方には、令和3年2月上旬に送付される予定です。お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一の時にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

国保病院のお医者さん

「基本を守る、くよくよしない、温かい気持ち」

木古内町国民健康保険病院 内科医 吉武 英子

コロナについて私なりに考えている3つのこと「基本を守る、くよくよしない、温かい気持ち」について書いてみます。

混沌とした状態においてはできるだけ基本を守ることが大事と考えます。相手のウイルスがどこにいるか見えないのでこちらも作戦が必要です。その基本が衣食住、睡眠、排泄など基本的体力と、きれいな空気（これが3密回避となる）です。そのうえでインフルエンザも同じですがウイルスが口、鼻、目にさえ入らなければよいのです。このための作戦が手洗い、マスクです。大声、スポーツではウイルスを含んでいるかもしれないツバや息はより多く口から飛び出すので要注意です。また目の前に誰もいなくてもそこらへんにウイルスは付着しているかもしれません。それを気付かないうちに手が拾ってきて口元などに運んだりしないようにするのが手洗い（手の消毒も可）です。状況と人によって感染のしやすさは異なるのでみんなで基本を守ることが王道だと思います。

また「3密」とともに濃厚接触者という概念があります。これは「コロナと診断された人」と接触した人で保健所から発症しないかどうか経過を見るように指示される人、つまり感染の疑いがある人です。該当者をあえて簡単にいうならば「コロナと診断された人」と「15分以上」かつ「1m以内」の接

触があった場合です。逆に言うとこれ以外では基本的に濃厚接触者には該当しないのでむやみに心配する必要はありません（介護や医療現場を除く）。さらに互いにマスクをしているとより安全です。平たく言えば“あの人がコロナだった”と後でわかってもしも周囲にいた人は「15分、1m、マスク」の条件が揃っていれば大丈夫（な確率が高い）というわけです。高齢者や持病をもっている人が家にいる場合にはここで気を抜かず弱者を守るという考えが大事ですが守るべき基本は同じです。この点はgo to travelと帰省とは異なるという説明を読んで納得！でした。いずれにせよ心配してくよくよするよりは「マスク、15分、1m、手洗い」に留意して明るく過ごすことが大事！と考えます。

もう一つの視点は残念ながらコロナに感染した人、その周囲の人に対して“冷たい目で見ない”ということです。感染症としては隔離などの区別は必要ですが人間に対する愛情まで区別する必要はないのです。これは特に私が以前に元ハンセン病患者と過ごしてきた経験から思います。罪もないのに病気をたたまたま引き受けてしまった彼らに対する隣人や社会からどれだけ冷たく、どれほど傷つけたのか。不安や恐怖、攻撃を受けると人はそれを避けたいと自己防衛が働くのは当然ですが少なくとも温かい気持ちだけは忘れたくないものですね。