

## 口座振替での前納・早割が便利でお得です！

● 国民年金保険料は**口座振替**による前納・早割をすると、納付書（現金）及びクレジットカードで納めるより**割引額が多く大変お得**です。

● 前納の種類は **2 年前納**（申込月以降～翌々年 3 月分）、**1 年前納**（申込月以降～翌年 3 月分）、**6 カ月前納**（4 月～9 月分、10 月～翌年 3 月分）の 3 種類です。  
2 年前納は、毎月納付する場合に比べ、**2 年間で約 17,000 円程度の割引**になります。

**令和 8 年 4 月分から口座振替を希望する場合、新規お申込みは、令和 8 年 2 月末までに手続きをお願いします。【年金事務所 必着】**

※既に口座振替をされている方はお手続き不要ですが、振替方法を変更する場合はお手続きが必要です。

● 国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを**早割**といいます。早割は月 60 円（年間 720 円）お得です。

● 申込先：年金事務所または金融機関

※印鑑レス口座やサインレス口座の場合、オンラインでの申し込みをご利用ください。

## 《確定申告》年金に関する申告書類等について

\* **国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除**

⇒ ☑ 「**令和 7 年分社会保険料（国民年金保険料）控除証明書**」について

【社会保険料控除証明書に関するお問合せや再交付申請】

☎ **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

\* **老齢年金等（遺族年金・障害年金を除く）を受給している方の確定申告**

⇒ ☑ 「**令和 7 年分公的年金等の源泉徴収票**」について

【公的年金等の源泉徴収票に関するお問合せや再交付申請】

☎ **ねんきんダイヤル** ☎ 0570-05-1165

◆ 050 から始まる電話からは ☎ 03-6700-1165

\* オンラインでの確定申告に必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」や「公的年金等の源泉徴収票」はマイナポータルで受け取れます！

※ 共済年金を受給している方は各共済組合までお問い合わせください。

※ **ねんきんネット**を利用して**再発行申請**を行うこともできます。

※ 確定申告の必要書類に関する詳細は、**国税庁ウェブサイト**をご覧ください。

【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(出)〕9:30～16:00

※電話は自動音声案内です。⑤で所員が対応します。

※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

### 慢性腎臓病について

腎臓は、1日に150Lもの血液をろ過し、血液の老廃物、余分な水分を尿として排泄し、ホルモン分泌などの生命維持に重要な役割を果たしています。

慢性腎臓病は、腎機能低下が3カ月以上持続した状態です。検診で腎機能低下を指摘された場合、かかりつけ医に相談し、原因を精査して、指導を受けてください。

予防は、適正な血圧、血糖値、適正体重の維持、塩分を控える（1日6g未満）、禁煙、水分不足を避ける等であり、定期検診（尿検査＋血液検査）は、毎年、受診してください。早期発見する事が大切です。

倉岡医院 倉岡哲郎

## 東洋医療

ひとくちコラム

東洋医学では、基本的に体のバランスの要素を「気・血・水」に分け、バランスが保たれている状態が健康状態であるとしています。

鍼灸療法は、その気・血・水のバランスの崩れ方によって療法が定められます。

「気・血・水」のバランスの状態や体質を「証」という言い方で分類しています。

「証」は、問診、脈診、触診などから導き出され、証に基づいて鍼灸の治療方針を決めます。

「証」を導き出す方法には、さまざまな流派があり、「八綱弁証（はっこうべんしょう）」や「気血津液弁証（きけつしんえきべんしょう）」「臓腑弁証（ぞうふべんしょう）」といった方法を用いて導き出します。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764