

老齢年金受給者の方に令和9年分扶養親族等申告書を送付

老齢年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書です。日本年金機構より所得税の源泉徴収の対象者へ送付していますので、記載されている期限内にご提出をお願いします。

※年金額が一定額（65歳未満は98万円、65歳以上は148万円）

未満の場合は、送付されません。退職共済年金の方については、年金額70万円以上の方にも送付しています。

※障害年金・遺族年金は非課税です。

※各種控除に該当しない方（受給者本人が障害者・寡婦・ひとり親に該当せず、控除対象となる配偶者または扶養親族がいない方）は、提出不要です。

【問合せ】

☎ 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570-081-240
◆ 050 から始まる電話でおかけになる場合 ☎03-6837-9932

国民年金保険料は前納がお得です！

令和8年11月2日までに6カ月分（令和8年10月分～令和9年3月分）の下半年期保険料を現金払いで一括納付すると、**870円の割引**があります。

（6カ月分の保険料額107,520円が106,650円になります。）

国民年金基金について

自営業者など国民年金第1号被保険者の方々がより豊かな老後を過ごすことができるよう、国民年金（老齢基礎年金）に上乗せして加入できる公的な年金制度です。

詳細は、国民年金基金連合会のホームページをご覧ください。

【問合せ】☎0120-65-4192（ロゴ ヨイクニ）

育児期間の保険料免除制度が始まります

本年10月から、国民年金の第1号被保険者で1歳未満の子を養育している人（父母、養父母）の国民年金保険料を免除する育児期間の免除制度が始まります。本年10月以降の受付開始となります。詳しくは、日本年金機構ウェブサイトでご確認ください。

【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。

※電話機の☎を押すと所員が対応します。

※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

飽食の時代に不足する栄養素

現代は飽食の時代で、カロリーや塩分、脂質、糖質の過剰が問題となる一方、『食物繊維』『マグネシウム』『カリウム』『カルシウム』『ビタミンD』等の重要な栄養素は不足しがちです。食物繊維は脂肪肝や糖尿病、脂質異常症の改善に役立ち、マグネシウムは動脈硬化や骨の健康に、カリウムは高血圧の予防・改善に重要です。カルシウムとビタミンDは骨粗鬆症予防に欠かせません。不足の背景には、白米中心の食事や野菜、海藻、豆、魚の摂取減少があります。昔から伝わる「まごはやさしい（豆・ごま・海藻・野菜・魚・しいたけ・いも）」を意識した食事は、これらの不足しやすい栄養素を補うのに役立ちます。食事療法は「制限する」だけでなく、「不足する栄養素を補う」ことも大切です。毎日の食卓に日本の伝統的な食材を取り入れ、元気に健康寿命を延ばしましょう。

医療法人健泉会 しまだクリニック 島田果林

東洋医療 ひとくちコラム

あなたの体質に近いのは、どの証か、タイプ別に簡単に述べてきましたが、「証」には、ほかにも「陽虚」、「痰湿」、「湿熱」などといった証があります。このように人によって体質が異なるため、同じような症状でも療法が異なってきます。

自分自身の体質や傾向を知ること、普段気をつけたほうが良いことや未病を防ぐことに役立てることができます。ご自身の体質や「証」について詳しくお知りになりたい方は、その一環として、来る10月18日に開催される「ふれあい健康まつり」にて、小児鍼・健康はり体験と並行して、担当に当たる鍼灸師にご相談くださる機会も設けていますのでご利用ください。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会）☎ 072-954-5162