

国民年金に加入するための手続き

日本国内に住んでいる 20 歳以上 60 歳未満の方で、厚生年金保険に加入していない方は、すべて国民年金の第 1 号被保険者または第 3 号被保険者となります。

◆第 1 号被保険者の加入の手続きに必要なもの

- 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの
- 資格喪失日がわかるもの（社会保険資格喪失証明書など）
- 退職特例で免除申請を希望する場合は、
雇用保険被保険者離職票や退職辞令（公務員）など

<国民年金保険料 / 月額>

- ・令和 5 年度 16,520 円
- ・令和 6 年度 16,980 円
- ・令和 7 年度 17,510 円

◆令和 6 年 3 月から国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納について、年度途中から振替できるようになりました！

→詳細は、年金事務所または市役所年金担当まで。

マイナンバーカードをお持ちの方へ

国民年金第 1 号被保険者加入の届出、国民年金保険料免除・納付猶予申請および学生納付特例申請は、**マイナポータル**を利用した電子申請も可能です。

学生納付特例制度（年度ごとに申請が必要です！）

- ◆ 20 歳になると国民年金に強制加入となります。学生で一定所得以下の方は**学生納付特例制度**があり、承認を受けた期間は国民年金保険料の納付が猶予されます。
- ◆ 学生納付特例や納付猶予の期間は、将来の老齢基礎年金受給額には反映されませんが、**老齢年金・障害年金・遺族年金の受給資格期間には含まれません。**
- ◆ 将来受け取る年金額を増額したい場合、**10 年以内**であれば**追納**することができます。（3 年度目以降は加算金がつきます。）
- ◎ **新たに学生納付特例を申請する 20 歳以上の方**
→下記★を国民年金担当までお持ちいただくか、年金事務所に直接送付ください。
- ◎ **在学中で前年度に学生納付特例が承認されている方**
→毎年 4 月頃に、次年度申請ハガキが年金事務所から届きますので、返送することで完了します。
- ◎ **厚生年金や共済年金の資格喪失（退職）後、学生になった方**
→下記★および**雇用保険被保険者離職票**や**退職辞令**等を国民年金担当までお持ちいただくか、年金事務所に直接送付ください。

★学生証（コピー可）・基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの

※学生証裏面に有効期限等の記載がある場合は、裏面のコピーも必要です。

【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。☎ 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。



かかりつけ**健康**メール

便潜血陽性（+）だったら… 大腸カメラを受けましょう！

便潜血が陽性と言うことは、大腸ガンから出血して、それを検出している可能性があります。ただ、大腸癌は早期発見すれば、恐れる病気ではありません。

残念なことに、便潜血検査を受けられる方は、令和 4 年度は羽曳野市で 7.9%、便潜血陽性と検診で異常を言われても大腸カメラを受けられる方は、地域によって様々ですが 50% も満たないと言われています。

だれでも初めての検査は、不安はあるかと思いますが、自分は大丈夫と思いがちですが、もし、そのままにして進行癌になってしまった場合、そこにかかる精神的な負担、身体的な負担、金銭的な負担は、検査の不安よりも大きなものとなります。

もっと早く検査していれば… と後悔のないようにこれを機に早めの検査を考えてみてください。

医療法人好友会 ひらたクリニック 平田好正

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼の適応年齢は大体、乳幼児ということになっています。生後 20 日ぐらいから 4 ~ 5 歳ぐらいまでが最も多いのですが、それ以上でも不適当ではありません。

5 ~ 6 カ月から離乳期前後（1 年）は、成長の最も盛んな時期で、この期間は小児にとっては、身体的にも精神的にも極めて不安定な状態にあると言えるでしょう。

このような時期がいわゆる疳虫症状が多くあらわれる時で、小児鍼の適応期となります。

適応症状の第一はこの疳虫症状で、小児鍼が「虫ばり」と言われるゆえんです。

俗に「かん高い」とか、「かんが強い」とか言われているものであって、小児が異常に興奮しやすくなっている状態です。不きげん、いらだち、ちょっとした物音に驚く、寝ている時に薄目を開けている、奇声（かん高い声）をあげる、行動が粗暴になるなどといった症状です。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764