

## 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

- ◆令和3年4月分～令和4年3月分の国民年金保険料：月額16,610円
- ◆毎月の国民年金保険料の納付期限：翌月の末日

### 【国民年金のポイント】

- 老後を支える終身保障です！
- 老後だけでなく、万が一の時も保障されます！

保険料が未納の状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、**障害年金**や**遺族年金**を受給できない場合があります。必ず納付期限までに納めてください。

## 国民年金保険料の追納をお勧めします。

- ◆ 保険料の免除・猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が低額となります。
  - ◆ 免除等の承認から**10年以内**であれば、後から追納して**年金額を増やす**ことが可能です。
  - ◆ 追納すると、**社会保険料控除により所得税・住民税が軽減される**場合があります。
- ※3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。追納される方は、お早めに**保険年金課年金担当**までご相談ください。

## 7月から、令和3年度分の国民年金保険料 免除・猶予の受付を始めます。

収入の減少や失業等により、保険料の納付が困難な場合は、**保険料が免除・猶予される制度**があります。また、今回の新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した場合、令和2年2月分以降の保険料の納付が免除・猶予される**臨時特例措置**も設けられています。**保険年金課 年金担当**までご相談ください。

- ◆ 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
  - 所得の申立書（**臨時特例**で申請する場合）
  - 雇用保険被保険者離職票や退職辞令など（**退職特例**で申請する場合）
- ◆ 申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます。過去2年間に未納期間がある方はご相談ください。

申請書や所得の申立書は、窓口へ備え付けてあります。日本年金機構のウェブサイトから必要書類をダウンロードして、郵送で手続きしていただくことも可能です。

※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。

**免除や猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。未納のままにせず、手続きを行ってください。**

### 【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

### お薬の効用

茶葉に含まれる代表的なタンニンはカテキン類で、緑茶中の10～20%を占め渋味や苦味を形成します。カテキン類は、抗酸化作用、抗菌作用（病原性大腸菌O-157や胃潰瘍など誘因とされるピロリ菌にも有効とされ、歯に対する作用でも特定保健用食品として許可されている）、発がん抑制作用、抗潰瘍作用、がん転移抑制作用、糖尿病予防効果、コレステロール改善効果、抗アレルギー効果、肝臓保護効果など様々な機能が報告されています。中でもお茶の持つ抗菌性を利用して『うがい薬』とするとよいでしょう。コロナ禍でうがい薬としてポビドンヨードが話題となりましたが抗菌性が強すぎて、人にとって必要な菌まで殺してしまう為、日常的に用いるのは不向きです。甲状腺に影響が出る恐れもあります。その他、下痢の場合にはお茶を濃くして飲むのも良いと思います。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

## 東洋医療

ひとくちコラム

鍼を皮膚から刺し入れ、その下の筋肉の層まで刺し込むという、このような鍼治療の手順は、皮膚および筋肉内の求心性の（末梢から中枢へ向かう）感覚神経を刺激していると考えられます。感覚刺激に反応する脊髄から中枢神経に向かう経路は、主に「脊髄視床路」で構成されています。痛覚、触覚、振動覚などの知覚神経の刺激は、この「脊髄視床路」を経由して視床に伝導され、さらに大脳の知覚中枢に送られます。加えて「脊髄視床路」は「延髄」「視床下部」などにも分枝を投射して、これらと連絡しています。

このような神経経路を基点にして、自律神経（副交感神経と交感神経）機能が変化を受けます。これが自律神経調整の働きにつながっていると考えられます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764