# 知って得する 国民年金

市役所保険年金課　☎072-958-1111　内線1720
天王寺年金事務所　☎06-6772-7531　FAX 06-6772-3338

## 口座振替での国民年金保険料の納付（一番おトクな納付方法）

●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）およ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（４月～翌々年３月分）、１年前納（４月～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。

◆**口座振替での令和３年度分６カ月前納（10月～翌年３月分）の新規お申込みは、令和３年８月中にお願いします。【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。

●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50円（年間600円）お得で、随時受付しています。

●申込用紙は、**保険年金課年金担当**の窓口にご用意しています。
（日本年金機構のウェブサイトからも印刷可能です。）
◆提出先：金融機関または年金事務所
◆必要なもの：基礎年金番号がわかるもの・通帳・届出印
※詳しくは、年金事務所へお問い合わせください。

## 年金記録をいつでも閲覧できる「ねんきんネット」が便利です！

**ねんきんネット**は、インターネットを通じて年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから年金情報を確認することができます。

●「ねんきんネット」で出来ること
◆ご自身の年金記録の確認　◆電子版「ねんきん定期便」の閲覧
◆将来の年金見込額の確認　◆各種通知書の確認　など
＊ご利用登録は、日本年金機構のウェブサイトをご覧ください。
＊マイナンバーカードがあれば、マイナポータルからアクセスできます。

## 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金を含めても所得が低い方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給するものです。毎年、引き続き支給要件に該当しているかどうか、**受給者本人および世帯員の前年所得情報**を確認し、該当すれば継続して支給となります。

※制度改正により、支給対象期間が変更されることとなりました。
＊令和２年度：令和元年中の所得に基づいて審査
支給対象期間『令和2年8月分から令和3年9月分まで（14カ月分）』
＊令和３年度：令和２年中の所得に基づいて審査
支給対象期間『令和3年10月分から令和4年9月分まで（12カ月分）』

老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、令和３年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、**令和３年９月頃から**順次、日本年金機構から簡易な**年金生活者支援給付金請求書**（はがき型）が送付される予定です。
※既に年金生活者支援給付金を受給している方は、お手続き不要です。
※原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、速やかに請求手続きをお願いします。

☞**給付金専用ダイヤル**　☎0570-05-4092
◆**050から始まる電話からは**　☎03-5539-2216

**【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㈯］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おいてからおかけ直しください。
日本年金機構ウェブサイト

# かかりつけ"健康"メール

## 夏バテ対策について

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。高い湿度のため汗が気化しにくくなり体温調節機能がうまく働かず、体力の低下や食思不振が見られるようになります。そこで、睡眠、運動の習慣、食事の３つの観点から夏バテ対策について考えてみましょう。

良質な睡眠のために、熱帯夜の時などは冷房や扇風機を上手く使用しましょう。冷やしすぎは起床時のだるさの原因になるので、冷房の設定温度は28℃を目安にしましょう。

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。適度な運動で汗をかくことは、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能の改善につながります。気温の高い日中を避けて、ウォーキングなどを定期的に行いましょう。

暑くなると食欲がおちてしまいます。しょうがや大葉などの香味野菜、カレーなどの香辛料を使った料理は食欲増進作用があり効果的です。暑さのために冷たい食べ物・飲み物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、温かい食べ物・飲み物を意識してとるようにしましょう。

自分にあった夏バテ解消法を取り入れて、暑さに負けずに過ごしたいものです。

土屋医院　土屋英人

# 東洋医療 ひとくちコラム

四肢や顔面への鍼刺激によって、大脳皮質の血流が増加します。この反応は、積極的な脳血管の拡張によって誘発されるものです。大脳皮質や海馬には、アセチルコリンを使って情報を伝達する神経（コリン作動性神経）が豊富に分布しており、このアセチルコリンには、脳血管を拡張させる働きがあります。鍼による刺激には、コリン作動性神経を活性化してアセチルコリンを増やし、脳血管を拡張させる作用があるとわかっています。

アルツハイマー病で著しく変性するコリン作動性神経には、神経成長因子の分泌を高める働きや、虚血性障害から神経細胞を守る働きもあることから、鍼刺激でコリン作動性神経を活性化することは、脳血管障害の予防やアルツハイマー病の予防につながる可能性があると考えられます。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会）　☎072-958-5764