

## 新成人のみなさま、おめでとうございます!!

- ◆国民年金は、年をとったとき、病気や事故等で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳以上60歳未満の方は、加入することが義務付けられています。
- ◆20歳になってから概ね2週間以内に、日本年金機構から**国民年金加入のお知らせ**や**納付書**などが届きます。ご確認ください、納め忘れのないようにしてください。
- ◆「年金手帳」は別途送付されます。基礎年金番号は、保険料納付の確認や就職する際に必要です。大切に保管してください。  
※厚生年金保険に加入している方など、既に付番済の方を除きます。  
※厚生年金保険に加入している配偶者の扶養となっている方は、配偶者の勤務先へ連絡し、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。  
※令和4年4月以降、年金手帳の新規発行は廃止になり、「**基礎年金番号通知書**」に切り替わる予定です。
- ◆必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置すると、年金を受給できなくなる場合があります!  
納付が困難なときは、所得の状況により**免除**や**納付猶予**、学生には**学生納付特例制度**がありますので、市役所または年金事務所までご相談ください。

### ◆国民年金制度の内容や

メリットなどに関する動画はこちら→



## 老齢年金を受給されている方に、令和3年分「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

日本年金機構から令和4年1月中旬に送付される予定です。障害年金・遺族年金は課税対象ではないため送付されません。また、共済年金を受給されている方は、それぞれの共済組合から送付される予定です。

### 【お問い合わせ・再発行】

☎ **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

[平 日] 8:30 ~ 17:15 ※週初めは 19:00 まで

[第2(出)] 9:30 ~ 16:00

※マイナンバーまたは基礎年金番号を用意して

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。

### 【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 5 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  
お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

### コロナフレイル

明けましておめでとうございます。  
新型コロナウイルス感染症が流行して2回目の新年を迎えました。  
昨年は旅行や初詣にも行けず、親戚や友人とも会えない、家族だけのお正月を過ごされた方が多いと思います。今年のお正月はいかがでしょうか。  
さて、コロナ禍による自粛生活の長期化により『コロナフレイル』が問題となっています。フレイルは加齢により心身が衰え、介護が必要な手前の状態ですが、コロナ禍により運動不足となり足腰のだるさや痛みが生じて歩き難くなる。また、食生活の乱れから筋力低下や持病が悪化する。そして、人とのつながりの縮小から軽度の認知障害や抑うつ状態を生じる。といった状態からフレイルに陥る高齢者の増加が懸念されています。  
コロナフレイル対策としては、運動と栄養が重要です。運動は自宅で簡単にできるロコトレ(ロコモーショントレーニング)が良いと思います。食事は、タンパク質の摂取が重要で、必須アミノ酸やビタミン B6 を含んだバランスの良い食事が重要です。また、安全で楽しく人と交流できる機会を作っていく必要もあります。今年は健康寿命の延伸が後退しないように、コロナフレイルを意識した新しい取り組みが必要な年になると思います。

羽曳野市医師会 会長 調子 和則

## 東洋医療

ひとくちコラム

あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、昨年も市のイベントである、ふれあい健康まつりやふれあい陵南フェスタがストップしてしまったのは残念なことでした。

新聞によれば、新たな変異株「オミクロン株」が出現し、不安な状況を呈しています。

南アの研究者らは、再感染者の症例を分析したところ、オミクロン株に「過去の感染による免疫を回避する実質的な能力があることを示唆しているものもある」と結論づけた、というような報道も目に見えています。このような状況で新しい年を迎えますが、今年こそ例年のように市民の皆様と共にイベントに楽しく有益に参加できるよう切望しております。

日ごろは当会に対しまして絶大なご支援、ご理解を賜っておりますことを感謝いたしますと共に、一日も早く本来の日常が戻ることを願い、皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764