

令和4年度 国民年金保険料について

◆令和4年4月分～令和5年3月分

定額保険料(1か月) 16,590円(昨年度から20円減額)

令和4年度 国民年金保険料の前納割引制度について

◆納付書(現金)で前納される場合、保険料が割引されます。

下記の割引額は、定額保険料の場合です。

□6か月前納(4月～9月分) 納付期限は5月2日

(10月～令和5年3月分) 納付期限は10月31日

⇒ 98,730円(毎月納付より810円の割引)

□1年前納(4月～令和5年3月分) 納付期限は5月2日

⇒ 195,550円(毎月納付より3,530円の割引)

□2年前納(4月～令和6年3月分) 納付期限は5月2日

⇒ 382,780円(毎月納付より14,540円の割引)

※ 2年前納する場合は、事前にお申込みが必要です。

天王寺年金事務所へお問い合わせください。

令和4年度 老齢基礎年金の年金額について

◆令和4年4月分からの老齢基礎年金の満額

年額 777,800円(昨年度から0.4%減)

月額 64,816円(昨年度から259円減額)

◆年金生活者支援給付金は、昨年度から0.2%減額となります。

※ 令和4年6月15日支払分から改定されます。

※ 実際に振込みされる金額は端数処理の関係上、上記の月額と異なる場合があります。

令和4年4月から年金手帳は「基礎年金番号通知書」に変わります!!

令和4年4月1日以降、下記に該当する方には、**基礎年金番号通知書**が発行されます。

- ・新たに年金制度に加入する方
- ・年金手帳の紛失等により再発行を希望する方

※ 既に年金手帳をお持ちの方には、基礎年金番号通知書の送付は行いません。

引き続き、年金手帳を大切に保管してください。

※ 年金に関する照会や申請は、**マイナンバー(個人番号)**もご利用いただけます。

厚生年金加入の手続きをする際、事業主に**マイナンバー(個人番号)**を提供した場合は、事業主への**基礎年金番号の提出は不要**となります。

☆**マイナンバーカード**をお持ちの方は、**マイナポータル**から「**ねんきんネット**」にアクセスして、基礎年金番号や年金記録等を確認することができます。

ぜひご利用ください。

【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
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

口呼吸と歯科疾患

口呼吸の人は鼻呼吸の人に比べ風邪をひきやすいという話はよく聞きます。また歯科でも、口呼吸の人は鼻呼吸の人に比べて疾患のリスクは実際高いです。どうしてでしょう?

人は口を開けて呼吸すると口の中が乾燥しやすくなります。すなわち唾液(抗菌作用がある)が少なくなります。すると口の中は細菌にとって格好の棲家となり、口臭が発生しやすくなり、う蝕や歯周病のリスクも高くなります。

また、口呼吸(ずっと口が開いている)の人は口周りの力のバランスが悪いため、歯並びが悪くなるリスクも高くなります。

心あたりのあるかたは口を閉じて鼻呼吸を意識するように心掛けましょう。もし鼻のほうに疾患があつてそれが難しいかたは、専門医に相談されることをお勧めします。

はら歯科医院 原 正徳

東洋医療

ひとくちコラム

比較的軽度の認知症で、延べ10数回継続して擦過鍼を受けられた方には、次のような効果が得られています。

- ・日常の表情が以前と比べて和やかになって来た。
- ・介護者のいうことを拒否されていたのが素直になる。
- ・他の方との会話が増え、和やかな雰囲気になる。
- ・いろんな動きが速やかになる。
- ・肩のコリ、目がかすむ、頭が重いなどの不定愁訴が改善ないし解消される。

このようなことから、不安やストレスを和らげることで、認知症の周辺症状を緩和でき、肩こりや頭痛、だるさ、しんどさなどを解消させ、脳の血流増加を活発にすることで、認知症ケアの目標設定といえる、笑顔で安心、安全に生活できる、意欲の向上・自立支援、生活の質の向上等につながっていくのではないかと考えます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764