

「年金振込通知書・年金額改定通知書」は大切に保管しましょう！

「年金振込通知書・年金額改定通知書」は、6月に送付されます。1年間の支払予定額が記載され、各種手続きに必要な場合があります。年に1回送付となりますので、**大切に保管しておいてください。**

- ※年度の途中で金額の変更や受取金融機関の変更があった場合は「年金振込通知書」がその都度、送付されます。
- ※年金から特別徴収する保険料・税額等に関することは、市役所の各担当へお問い合わせください。
- 例) 介護保険料→高年介護課、個人住民税→税務課

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

- ◆令和4年4月分～令和5年3月分の国民年金保険料：月額 16,590円
- ◆毎月の国民年金保険料の納付期限：翌月の末日
- ◎経済的な理由等で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。
- 令和4年度分(令和4年7月分～令和5年6月分)の**一般免除の申請は、令和4年7月1日から受付を開始します。**
- ※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。

任意加入制度：老齢基礎年金の受給額を増額できます！

- 海外居住者の任意加入**(日本の年金制度への継続加入)
海外居住者は、国民年金の強制加入被保険者ではありませんが、日本国籍の20歳以上65歳未満の方であれば、国民年金に任意加入することができます。
- 高齢任意加入**
60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方や、40年(480月)の納付済期間がないため満額受給できない方は、60歳以降でも国民年金に任意加入できる場合があります。(厚生年金・共済組合等加入者を除く)
- *届出先：市役所 保険年金課年金担当 または 年金事務所
- *届出に必要なもの
 - 預貯金通帳
 - 金融機関の届出印
 - 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの
- *申出月からの加入となり、遡っての加入はできません。
- *納めた保険料は社会保険料控除の対象となります。
- 加入条件などの詳細は、日本年金機構ウェブサイトをご確認ください。

【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

生活習慣病対策としての運動療法

運動療法というと、脳卒中後の身体の麻痺に対するものや、骨折や腰痛などの整形外科関連のものが主流でしたが、最近では糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の改善や予防のための運動療法も積極的に行われるようになりました。

運動療法は有酸素運動、無酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなどに分類されます。具体的にはウォーキングやジョギング、水中ウォーキング、ラジオ体操などからエアロビクス、サイクリング、ハイキング、腕立て伏せやスクワット、ダンベルやマシンを用いたトレーニング、短距離走、水泳など各種あり、年齢や病気の有無により個々の人にあった内容で無理せず継続することが重要です。

運動を行っている人は、虚血性疾患、糖尿病、高血圧、肥満、骨粗鬆症、大腸がんなどにかかる割合も低くなるといわれています。身近なかかりつけ医の先生と相談して、運動する習慣を身につけましょう。

土屋医院 土屋英人

東洋医療

ひとくちコラム

東洋医学は、未病(未だならざる病)という、症状があっても、いまだカタチにならない状態を治すのに優れた医療と考えます。(予防医学)

現代は健康を自分で管理しなければならない時代で、自身で常に体内のバランスを整え、病気になりにくい(自然治癒力のある)身体づくりを行うことにより、健やかで快適な健康維持を目指さねばなりません。

東洋医療の中でも特に、人間に本来備わった「自然治癒力」を活かすことに主眼を置いた鍼灸療法は、全身症状を診察し、個人差を考慮に入れた診断を行い、個々の体質に合わせた、いわばオーダーメイド医療ということができます。

人間に本来備わった「自然治癒力」を活かす鍼灸治療は、これからの超高齢化社会での貢献が大いに期待され見直されてきています。

はびきの鍼灸マッサージ師協会 ☎ 072-958-5764