

## 7月から、令和4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。

### ◆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
- 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。

※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。

保険料を未納のままにしておくと、将来の**老齢年金**や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの**障害年金・遺族年金**を受給できない場合があります。

**未納のままにせず、必ず手続きを行ってください。**

## インターネットからの年金相談予約のご案内

全国の年金事務所・街角の年金相談センターでの来訪相談について、インターネット予約をすることができます。

- ◆受付時間：土日・祝日を含む毎日8時00分～23時30分の間
- ◆対象となる相談：**老齢年金請求**に関する年金相談
- ◆予約できる相談日：予約申込日の翌々営業日～3か月先の月の末日

### 【予約サイトへのアクセス方法】

日本年金機構ホームページ内の「予約相談について」のページからアクセス

※申込の際は、基礎年金番号のわかるものをご用意ください。

## 国民年金の加入や保険料免除に関する電子申請について

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、**マイナポータル**を利用した電子申請ができます。

また、申請結果もスマートフォン等で確認することができます。

※ご利用には、**マイナンバーカード**が必要です。

詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

## 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。追納をご希望の方は、お早めに**保険年金課 年金担当**までご相談ください。

### 【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(土)] 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

### 今こそ栄養面を見直そう

コロナウイルス感染症は、感染者の80%が軽症のまま治療で治りますが、20%は肺炎症状が酷くなり、そのうち5%が人工呼吸器を付けたり集中治療室に入ることになります。インフルエンザの致死率が0.1%程度に対し、コロナの致死率は2～3%ですから、ただの風邪ではありません。高齢者の重症化率は30代が1に対して60代は25倍、70代は47倍、80代は71倍にもなります。重症化を防ぐにはワクチン接種が大切で、たとえ感染しても比較的軽く済むとされています。後遺症も長い人では1年以上になることもあり、後遺症の方には日々の栄養が十分であったのか、睡眠は十分であったか等、日常生活のチェックも必要であると思われます。今こそ、人間にとって大切な栄養素が多い旬のものを摂る大切さを見直してみませんか。

聖寿堂薬局 佐々木清尚先生

## 東洋医療 ひとくち コラム

5月25日(水)に実施した小児鍼・擦過鍼体験会の際に、擦過鍼を受けられた方々から次のようなご感想をいただきました。

「非常に気持ちがいい」「からだが軽くなる」「ポカポカする」「シャキッとする」「目が覚めたよう」「頭がハッキリする」等々、非常にポジティブな感想を述べられました。

また、「鍼といえば、体の中に刺すばかりと思っていたのに、この鍼は体表面を軽く『さする』だけなので、怖くなく安心して受けられる」という声も寄せられました。

好評をいただいている小児鍼・擦過鍼体験会の今年度第2回目は、7月14日(木)午後1時30分から3時まで、保健センター2階予防接種ホールにて行います。

ご希望の方は前日までに予約して下さるようお願いいたします。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764