

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）及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か月前納（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4年度分6か月前納（10月～翌年3月分）の新規お申込みは、令和4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**または年金事務所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、日本年金機構のホームページをご覧ください。
- ***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。

国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度について

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。また、新型コロナウイルス感染症の影響により所得が承認基準まで減少した場合、対象期間の保険料の納付が免除・猶予される**臨時特例措置**も設けられています。**保険年金課 年金担当**までご相談ください。

- ◆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
 - 所得の申立書（**臨時特例**で申請する場合）
※申立書の用紙は、**保険年金課 年金担当**または年金事務所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。）
 - 雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格者証、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。
- ◆郵送での申請や**マイナポータルからの電子申請**も可能です。
※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。
免除や猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。未納のままにせず、手続きを行ってください。

【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。㊟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

高齢者の便秘—家庭や施設で出来る対策について

加齢によって生じる食事の量や食物繊維の摂取量の低下、運動量の低下による筋肉量の減少、体の感覚の鈍化などのため便秘に悩む高齢者の方は少なくないと思われます。そういう方々が日常生活の場で実践できる改善策についてふれてみたいと思います。

まずは排便時の姿勢ですが、「考える人」の像をイメージしてみてください。足元に踏み台をおいて足の位置を高くして前かがみの姿勢になるとより便が出やすくなります。腸のマッサージもある程度効果があるといわれています。おへそを起点に「の」の字をかくようなイメージでお腹をさするようにします。食生活の面では、食物繊維、乳酸菌、ビフィズス菌などが不足しないよう意識しましょう。仰向けになり両膝を抱えて10秒ほど深呼吸を行うガス抜き体操や、同じく仰向けになり両膝を立て左右に倒すひねり体操なども有効です。

便秘にもいろいろな原因や経過がありますので、症状が改善しないようであればかかりつけ医の先生に遠慮なく相談しましょう。

土屋医院 土屋英人

東洋医療

ひとくちコラム

介護が必要になる原因は、病気（脳血管障害・パーキンソン病・心疾患など）または老年症候群といえます。老年症候群は高齢者の要介護原因の50%以上を占めるといわれるため、老年症候群対策は介護予防に有効ないし必須となります。

老年症候群とは、高齢による心身機能低下に伴う生活機能障害全般のことです。摂食、嚥下障害、体重減少、関節・体の痛み、圧迫骨折、歩行障害・転倒、易感染性、認知機能障害、うつ、頻尿・失禁、難聴、視力障害、貧血などが代表的な症状です。

特徴としては、明確な疾病ではないため年齢（老化）のせいとされたり、症状が致命的ではないため生活上の不具合とされたり、日常生活への障害が初めは小さいため本人にも自覚が希薄な場合が多く、その把握・対応が困難であるといえます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764