

## 年金生活者支援給付金制度のご案内（日本年金機構）

### ■対象となる方

#### ●老齢基礎年金を受給している方

- ☑ 65歳以上
- ☑ 世帯全員の市民税が非課税
- ☑ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が 881,200 円以下

#### ●障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している方

- ☑ 前年の所得額が「4,721,000 円 + 扶養親族の数 × 38 万円」以下である。

### ■請求手続き

●令和4年度において、所得額が前年より低下したこと等により、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が**8月末以降**、順次送付されます。同封の**ハガキ**に記入し、日本年金機構に**郵送してください**。

#### ●これから年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きをするときに、あわせて申請してください。

- 第1号加入期間のみの方：市役所 年金担当 または 年金事務所
- 第1号以外の加入期間がある方：年金事務所

※ 該当可否については市役所では判断できません。

申請された方には、支給決定通知書又は不該当通知書が順次発送されます。

**年金生活者支援給付金を受け取っている方で、引き続き支給要件を満たしている場合、翌年以降のお手続きは原則不要です。**

### ■お問い合わせ

- ☎ **ねんきんダイヤル** ☎ 0570-05-4092
- ◆ **050 から始まる電話からは** ☎ 03-5539-2216

## 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）
- 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。

申請書や所得の申立書は、窓口へ備え付けてあります。マイナンバーカードをお持ちの方は、**マイナポータル**を利用した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

### 歯科治療、中断していませんか!?

コロナ感染が始まって約2年と半年が経過しました。その間、外出が制限されたり、自主的に外出を控える方も数多くおられたと思います。歯科治療も中断したままになっていませんか!?! 今回は症状が無いからといって放置しておくとう歯がどうなってしまうかについて書いてみたいと思います。

- ①歯が無くなっている…その歯と噛み合っていた歯が伸びて来る。空間が無くなるためブリッジや入歯を作ることが困難に。
- ②根っこの治療中…根の先に歯根嚢胞という空洞を作ってしまう抜歯になることも。
- ③歯周病のメンテナンス中…歯周病という病気は知らず知らずのうちに骨が溶けてしまう病気です。気付いた時には歯がグラグラで抜歯になることも。

このように歯の病気は放置しておくとう後々治療が困難となり費用も多くかかってしまうことがあります。コロナ感染が落ち着いたら、治療を再開したり、検診を受けてみませんか。

きたで歯科クリニック 北出 充

## 東洋医療

ひとくちコラム

老年症候群対策としては、体力向上運動（筋力アップ運動）・身体への刺激（歩行などの運動や鍼灸など）・栄養改善等々があげられます。

その内、体力向上運動について述べます。

体力とは筋力・バランス能力・歩行能力を意味する運動機能のことです。運動機能向上トレーニングは老年症候群全般に対して有効であり対策の基本となります。

体力向上のための筋力アップ運動は高齢者向けの運動であること、またその内容・効果が科学的（統計学的に有意）であることが重要です。

具体的に筋力アップ運動時の注意事項として、呼吸・姿勢・リズム・負荷・意識等を正しくとりながら行うことが大切です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764