

20歳を迎えた皆様、おめでとうございます!!

- ◆日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が義務付けられています。
公的年金制度に加入して保険料を納め続けることで、次のような場合に、年金を受け取ることができます。
 - 年をとったとき(老齢年金)
 - 病気やケガで障害が残ったとき(障害年金)
 - 家族の働き手が亡くなったとき(遺族年金)
- ◆20歳になってから概ね2週間以内に、日本年金機構から**加入のお知らせ**や**納付書**などとあわせて**基礎年金番号通知書**が届きます。「**基礎年金番号通知書**」は、加入する年金制度の変更や年金の請求手続きなどの際に必要です。**大切に保管してください。**
 - ※厚生年金保険に加入している方など、既に付番済の方には届きません。
 - ※厚生年金保険に加入している配偶者の扶養となっている方は、配偶者の勤務先へ連絡し、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。
 - ※令和4年4月以降、年金手帳の新規発行は廃止になり、「基礎年金番号通知書」に切り替わりました。
- ◆必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置すると、**年金を受給できなくなる場合があります!**
納付が困難なときは、所得の状況により**免除**や**納付猶予**、学生には**学生納付特例制度**がありますので、ご相談ください。

◆国民年金制度の内容や
メリットなどに関する動画はこちら→



老齢年金を受給されている方に、 令和4年分「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

日本年金機構から令和5年1月中旬に送付される予定です。
障害年金・遺族年金は、課税対象ではないため送付されません。
また、共済年金を受給されている方は、それぞれの共済組合から送付される予定です。

【お問い合わせ・再発行】

- ☎ **ねんきんダイヤル** ☎ 0570-05-1165
- ◆050から始まる電話からは ☎ 03-6700-1165
- [平日] 8:30 ~ 17:15 ※週初めは 19:00 まで
- [第2(出)] 9:30 ~ 16:00
- ※マイナンバーまたは基礎年金番号を用意してお問い合わせください。
- ※**ねんきんネット**を利用して、**内容確認**や**再発行申請**を行うこともできます。

【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

あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が流行して3年が経過しようとしております。

コロナ禍において色々な事が次第に解る様になってきました。

初期の頃は歯科でエアロゾルによるクラスタの可能性を指摘されましたが、その後歯科での感染事例はごく少数です。その理由は阪大の阪井教授の講演によると日本では感染者の解剖が行われる事が少数、欧米ではかなりの症例をなされていてその結果、コロナウイルスの増殖が最も顕著だったのは腸であり肺での増殖はさほどでは無かったとの事です。そして飛沫感染の原因となるウイルスの貯蔵場所は唾液腺である事も解りました。すなわち歯科ではうがいをする回数が多いため感染が少ないという事です。我々羽曳野市歯科医師会は診察前のうがいを奨励し更に感染症対策を実施しておりますので受診に不安のある方は担当医までご相談ください。

羽曳野市歯科医師会 会長 青木重人

東洋医療 ひとくちコラム

あけましておめでとうございます。

日頃は当会に対してご理解と温かいご支援を賜り誠にありがとうございます。

皆様にはコロナ禍の長期化により、感染予防を心がけねばならないため、心身共に日常生活に何かとご不自由、不具合をきたしておられることと推察いたします。

なかにも高齢者の方には、「コロナフレイル」という状況が生じ、心身の衰えと運動不足による筋力低下からくると思われる足腰の重さ、だるさ、痛みのため歩みにくくなったりする方がたくさんおられます。

私たちが日常の業務において、その対策の一助となるよう邁進してまいります。

また、3年間やむなく中止を余儀なくされている「ふれあい陵南フェスタ」「ふれあい健康まつり」その他の貴重なイベントが支障なく盛大に開催されることを願って、皆様にとり良き年となり、またご健勝、ご多幸を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764