

国民年金の種類と切替えについて

国民年金：20歳以上60歳未満のすべての人が加入	
第1号被保険者	自営業者・農林水産業者・学生・無職等の方
第2号被保険者	会社員・公務員など、厚生年金や共済年金に加入している方
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者

◆次の場合は国民年金第1号被保険者への切替えが必要です。

- 第2号被保険者の資格を喪失した場合
 - ・60歳前に退職や勤務形態の変更をした場合など
- 第3号被保険者の資格を喪失した場合
 - ・収入基準額超過や離婚等で配偶者の扶養を外れた場合
 - ・配偶者が65歳到達や退職/勤務形態の変更をした場合など

◆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
- 資格喪失日がわかるもの(社会保険資格喪失証明書など)
- 退職特例で免除申請を希望する場合は、**雇用保険被保険者離職票や退職辞令など**
- 新型コロナウイルス感染症の影響による減収があり**臨時特例**で免除申請を希望する場合は、**簡易な所得見込額の申立書**

マイナンバーカードをお持ちの方へ

国民年金第1号被保険者加入の届出、国民年金保険料免除・納付猶予申請および学生納付特例申請は、**マイナポータル**を利用した電子申請も可能です。

学生納付特例制度(年度ごとに申請が必要です!)

- ◆20歳になると国民年金に強制加入となります。学生で一定所得以下の方は**学生納付特例制度**があり、承認を受けた期間は国民年金保険料の納付が猶予されます。
- ◆学生納付特例や納付猶予の期間は、将来の老齢基礎年金受給額には反映されませんが、**老齢年金・障害年金・遺族年金の受給資格期間には含まれます。**
- ◆将来受け取る年金額を増額したい場合、**10年以内**であれば**追納**することができます。(3年度目以降は加算金がつきます。)
- ◎**新たに学生納付特例を申請する20歳以上の方**
→下記★を国民年金担当までお持ちください。
- ◎**在学中で前年度に学生納付特例が承認されている方**
→毎年4月頃に、次年度申請ハガキが年金事務所から届きますので、返信することで完了します。
- ◎**厚生年金や共済年金の資格喪失(退職)後、学生になった方**
→下記★および**雇用保険離職票**や**退職辞令**等を国民年金担当までお持ちください。

★**学生証(コピー可)・基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの**

※学生証裏面に有効期限等の記載がある場合は、裏面のコピーも必要です。

【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(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に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

朝食の大切さ

朝の食事は身体の機能を目覚めさせ、活性を高めるための大切な要素です。朝食を抜いて昼食をとっても身体の活性は十分に上がらないため、肥満の原因ともなりかねません。これは、時間遺伝子との関係で、薬物の活性や吸収も大いに関係していると思われます。21時以降の食事は胃に負担がかかるため、朝食が摂りにくく疲労が残り、肥満の原因ともなりかねません。最近の研究によると朝の食事が老化による筋力低下や夏バテ防止、カルシウムの吸収など大いに関係していると報告されています。糖尿病の方は特に大切です。夜食を止め、朝食を摂ることでヘモグロビンの糖化が改善した例の報告もあります。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

片足の横上げ

運動効果

骨盤が安定して横へのふらつきが抑えられ、安定した歩行が可能になり、左右への転倒を予防します。

運動方法

- 椅子の後ろに立ち、両手を背もたれに置きます。
1. 両足を肩幅に開き、つま先と膝を同じ向きに向ける。
 2. 片足に重心を移し、バランスが取れたら、もう片方の足を横に上げる。
 3. つま先を前に向けたまま(横に向けない)で足を横に上げる。
 4. 足は高く上げなくても良い。

ターゲットにする筋肉

中殿筋
お尻の横にある筋肉。片足立時にバランスを保ち、脚を外側に広げる時に使う。中殿筋の機能低下により、歩行の際、片足を支持する時に骨盤が傾く。さらに、足関節底屈筋の低下が加わると、立脚した時の、体幹側方動揺が助長され、膝の内反(○脚)が強まる。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764