

令和5年度 国民年金保険料について

◆令和5年4月分～令和6年3月分

- ・定額保険料：16,520円(月額) ※昨年度から70円減額
- ・4分の1免除承認期間：12,390円(月額)
- ・半額免除承認期間：8,260円(月額)
- ・4分の3免除承認期間：4,130円(月額)

◆国民年金保険料の納付期限：翌月末(例：4月分は5月末まで)

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、市役所または年金事務所までご相談ください。

国民年金保険料のスマホアプリによる電子決済について

スマホ決済の利用には納付書と対応する決済アプリが必要です。納付書のバーコードを決済アプリで読み取ることで、電子決済できます。

- 金融機関やコンビニの店舗等がお近くに無くても、スマートフォンからいつでもどこでも納付できますので、是非ご利用ください。
- ※ 納付方法等の詳細については、日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。
 - ※ バーコードが印字されない納付書(30万円を超える金額の納付書および延滞金納付書)はスマホ決済ができません。
 - ※ 各決済アプリの操作方法等については、ご利用の決済事業者にお問い合わせください。

令和5年度 国民年金保険料の前納割引制度について

- ◆納付書(現金)で前納される場合、保険料が割引されます。下記の割引額は、定額保険料の場合です。

- **6か月前納**(4月～9月分) **納付期限は5月1日**
(10月～令和6年3月分) **納付期限は10月31日**
⇒ 98,310円(毎月納付より810円の割引)
- **1年前納**(4月～令和6年3月分) **納付期限は5月1日**
⇒ 194,720円(毎月納付より3,520円の割引)
- **2年前納**(4月～令和7年3月分) **納付期限は5月1日**
⇒ 387,170円(毎月納付より14,830円の割引)
※ 2年前納する場合は、事前にお申し込みが必要です。
天王寺年金事務所へお問い合わせください。

【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

腸内細菌は加齢にともない悪化

腸内環境は、60歳位で急激に衰え、認知症やパーキンソン病、うつ病などの原因となる毒素を生み出し、肌を劣化させます。悪玉菌が増えると有毒ガスを発生し、様々な悪さをする為、免疫力や乳癌、肝臓癌、大腸癌、肥満など数々の疾患に関係すると思われます。善玉菌のビフィズス菌を増やすには、ビフィズス菌の餌となるオリゴ糖を摂るとか、整腸剤を服用するなどの方法がありますが、腸内細菌は100兆個も存在するため個人差があり、整腸剤も各個人に合うものを選択することが大切です。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

スクワット

運動効果

足全体の筋肉が強くなり、立ち座り、歩行など日常生活での様々の動きが改善されます。
階段の昇降が楽になり、身体が前方に倒れるのを予防します。

運動方法

お尻から椅子に座る感じで腰を後ろに引きながら下ろす。下ろす時に膝がつま先より前に出ないようにする。

ポイント

屈伸運動は膝を完全に屈曲しなくてよい。
(1/4程度でよい)
下肢の3関節(股・膝・足関節)を協調させて行う。

ターゲットにする筋肉

大腿四頭筋…太もも前面の筋肉。膝を伸ばす時(歩く、しゃがむ、走る、蹴るなど)に使う筋肉。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764