

「年金振込通知書・年金額改定通知書」の送付

「年金振込通知書・年金額改定通知書」は、6月に送付されます。1年間の支払予定額が記載され、各種手続きに必要な場合があります。年に1回送付となりますので、**大切に保管しておいてください。**

※年度の途中で金額の変更や受取金融機関の変更があった場合は「年金振込通知書」がその都度、送付されます。

※年金から特別徴収する保険料・税額等に関することは、市役所の各担当へお問い合わせください。

例) 介護保険料→高年介護課、個人住民税→税務課

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料→保険年金課

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう!

◆令和5年4月分～令和6年3月分の

国民年金保険料: **月額 16,520円**

◆毎月の国民年金保険料の納付期限: **翌月の末日**

◎経済的な理由等で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。

令和5年度分(令和5年7月分～令和6年6月分)の

一般免除の申請は、令和5年7月から受付を開始します。

※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。

※マイナンバーカードを利用して**マイナポータル**から電子申請も可能です。

任意加入制度: 老齢基礎年金の受給額を増額できます!

●海外居住者の任意加入(日本の年金制度への継続加入)

海外居住者は、国民年金の強制加入被保険者ではありませんが、日本国籍の20歳以上65歳未満の方であれば、国民年金に任意加入することができます。

●高齢任意加入

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方や、40年(480月)の納付済期間がないため満額受給できない方は、60歳以降でも国民年金に任意加入できる場合があります。(厚生年金・共済組合等加入者を除く)

*届出先: 市役所 保険年金課年金担当 または 年金事務所

*届出に必要なもの

預貯金通帳

金融機関の届出印

基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの

*申出月からの加入となり、遡っての加入はできません。

*納めた保険料は社会保険料控除の対象となります。

加入条件などの詳細は、日本年金機構ウェブサイトをご確認ください。

【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

第10回 羽曳野市医師会市民公開講座

日時 2023年6月17日(土) 14:00～

場所 LIC はびきの2階 大会議室

講演 「高齢者の4大骨折について」

・骨粗しょう症・転倒予防

講師 きのした整形外科 院長 木下明彦 先生

実技指導 リハビリ専門職による転倒予防体操

～これで脚腰を鍛えよう～

理学療法士 西出 将馬 氏

作業療法士 津曲 由季 氏・福井 栄貴 氏

定員 先着40人(要申込み)

年齢とともに、骨粗しょう症など、骨が弱くなり少しの衝撃でも骨折が起こりやすくなります。高齢者に特に多い4大骨折とその治療法、対策として骨粗しょう症の治療や転倒予防についてお話いたします。

参加ご希望の方は、名前・住所・電話番号を記入の上、FAXまたはハガキでお申し込みください。

お問合せ TEL 072-956-8000

FAX 072-956-5339

主催 羽曳野市医師会

東洋医療

ひとくちコラム

東洋医学で「未病」というのは、文字通り未だならざる病で、症状があってもいまだカタチになっていない状態を意味します。

未病を治すことによって自分の健康を管理しなければなりません。

それには、体内のバランスを整え、病気になりにくい(自然治癒力のある)身体づくりを目指します。

近年、近代西洋医学と共に、伝統医療を適宜合わせて行う統合医療が注目されています。

伝統医療の中でとりわけ鍼灸治療は、人間に本来備わった「自然治癒力」を掘り起こし有効に活かすものとして、これからの超高齢化社会での貢献が期待され見直されてきています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764