

7月から、令和5年度分の 国民年金保険料 免除・猶予の受付が始まります！

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。

◆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
- 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)

※過去に同一の失業などの理由により免除等を申請し、失業した事実が確認できる書類を添付したことがある場合は、あらためて添付する必要はありません。

◆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。

※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。

保険料を未納のままにしておくと、将来の**老齢年金**や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの**障害年金・遺族年金**を受給できない場合があります。

未納のままにせず、必ず手続きを行ってください。

国民年金の加入や保険料免除に関する電子申請について

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、**マイナポータル**を利用した電子申請ができます。

申請後の状況や審査結果は、マイナポータルの**申請状況照会ページ**で確認できます。

※ご利用には、**マイナンバーカード**が必要です。

詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

国民年金保険料の追納をお勧めします。

◆保険料の免除・猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が低額となります。

◆免除等の承認から**10年以内**であれば、後から追納して**年金額を増やす**ことが可能です。

◆追納すると、**社会保険料控除により所得税・住民税が軽減される**場合があります。

※3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。追納をご希望の方は、お早めに**保険年金課 年金担当**までご相談ください。

【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

寝る前の歯磨き

虫歯は歯の表面に付着した歯垢(プラーク)に虫歯を作るミュータンス菌が棲みつき、糖分を栄養にして酸を出します。この酸は歯の表面の硬いエナメル質を溶かします。これが虫歯の始まりです。歯垢を除去するには歯磨きが必要です。1日に何度か歯磨きをされるとは思いますが、最も重要視して頂きたいのが寝る前の歯磨きです。唾液には細菌の増殖を抑える作用がありますが、睡眠時は唾液の分泌が急激に減ってしまいます。このために虫歯や歯周病の原因菌が増殖し口腔内環境が悪くなります。虫歯や歯周病を作らないためには寝る前にしっかりと歯垢を除去することが非常に重要です。また、歯ブラシだけのケアでは歯と歯の隙間に歯ブラシが届きにくく磨き残しになりやすいため、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的用具や寝る前に口腔内を殺菌し歯面に有効な薬効成分が長時間コーティングできるマウスウォッシュを併用して頂くとかかりの効果が期待できます。

吉田歯科クリニック 吉田宗敬

東洋医療

ひとくちコラム

鍼灸治療は、鍼灸師が細心の注意をはらって治療しますので、ほとんど痛みも熱さも感じません。

はりは、0.12mmから0.25mm程度の細さで、灸は現在では体に痕が残らない方法が用いられ、むしろ心地よい温熱感になっています。

はりも灸もツボによっては、とても気持ちよく感じるので、安心して受けることができます。

鍼灸治療の最も特長的なことは、症状・体質にあわせた治療プランを立てることで、患者さん、一人ひとりの体質に合わせて全体を観察し、個人差を考慮に入れた診断を行い、十人十色の体質に合わせたいわば、オーダーメイド医療といえます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764