

口座振替での国民年金保険料の納付（一番おトクな納付方法）

- 国民年金保険料は口座振替による**前納・早割**をすると、納付書（現金）及びクレジットカードで納めるより**割引額が多く大変お得**です。
- 前納**の種類は2年前納（4月～翌々年3月分）、1年前納（4月～翌年3月分）、6か月前納（4月～9月分・10月～翌年3月分）の3種類です。
 - ◆**口座振替での令和5年度分6か月前納（10月～翌年3月分）の新規お申込みは、令和5年8月中にお願いします。【年金事務所 必着】**
- 国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを**早割**といいます。早割は月50円（年間600円）お得で、随時受付しています。
- 申込用紙は、**保険年金課 年金担当**または年金事務所の窓口にご用意しています。
（日本年金機構のウェブサイトからも印刷可能です。）
 - ◆提出先：金融機関または年金事務所
 - ◆必要なもの：基礎年金番号がわかるもの・通帳・届出印
※詳しくは、年金事務所へお問い合わせください。

年金記録をいつでも閲覧できる「ねんきんネット」が便利です！

ねんきんネットは、インターネットを通じて年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから年金情報を確認することができます。

- 「ねんきんネット」で出来ること
 - ◆ご自身の年金記録の確認 ◆電子版「ねんきん定期便」の閲覧
 - ◆将来の年金見込額の確認 ◆各種通知書の確認 など
- *ご利用登録は、日本年金機構のホームページをご覧ください。
- ***マイナンバーカード**があれば、**マイナポータル**からアクセスできます。

国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度について

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。**保険年金課 年金担当**までご相談ください。

◆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。

◆郵送での申請や**マイナポータル**からの**電子申請**も可能です。

※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。

免除や猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。未納のままにせず、手続きを行ってください。

【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(土)] 9:30～16:00

※電話は自動音声案内です。☎で所員が対応します。

※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

肺がんについて

今回は肺がんについて、ご説明させていただきます。肺がんは肺の中に出る悪性腫瘍（癌）で、近年増加傾向にあります。男性は女性の2倍、特に60歳以降での罹患率が高いです。癌種別の死亡率でみても、男性の死因の第1位、女性の死因の2位（ちなみに1位は大腸がん）となっており、要注意の癌です。

肺がんの危険因子は喫煙です。禁煙により、肺がんリスクの低下と治療効果の向上が見られるため、まずは禁煙を心がけてください。また、高齢化に伴い、近年、非喫煙者の肺がんも増加傾向です。遺伝子変異など様々な要因で肺がんは発生するので、定期的な肺がん検診を受けていただく事が大切と考えます。

肺がんの治療は進行度によりますが、手術、薬物療法、放射線治療などを組み合わせます。特に近年は薬物療法（抗がん剤や、がん免疫療法）の進歩に伴い、肺がん患者さん、特に進行期の治療成績、5年生存率が向上しています。

しかしながら、やはり病期が早いほど、生存率も高いので、禁煙継続と毎年の肺がん検診の受診を継続する事が大切だと考えます。

医療法人恒尋会 はやま内科クリニック 葉山善友

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼は、生後1週間頃より小児期に至る期間に、脳・脊髄神経の分布領域に当たる頭部、躯幹、四肢の皮膚表面に軽微な接触、摩擦刺激を与え、皮膚反射を利用して、自律神経の機能を調整し、疾病の予防と治療、健康増進、体質改善などを目的に行われる特殊鍼法であると言えます。

小児の皮膚感覚は大人のそれとは大きく異なり非常に敏感に反応するので、対象となる小児の年齢、体質、症状や疾患、刺激部位により最も適応した手法（主として接触、摩擦）を選び、刺激量にも強弱の変化をつけて、細心の注意を傾けて行います。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764