

## 年金生活者支援給付金制度のご案内（日本年金機構）

### ■対象となる方

#### ●老齢基礎年金を受給している方

- ☑ 65 歳以上
- ☑ 世帯全員の市民税が非課税
- ☑ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が 878,900 円以下

#### ●障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している方

- ☑ 前年の所得額が「4,721,000 円 + 扶養親族の数 × 38 万円」以下である。

### ■請求手続き

- 令和 5 年度において、所得額が前年より低下したこと等により、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が 9 月頃から順次送付されます。同封のハガキに記入し、日本年金機構に郵送してください。

#### ●これから年金を受給しはじめる方

- 年金の請求手続きをするときに、あわせて申請してください。
- ☐ 第 1 号加入期間のみの方：市役所 年金担当 または 年金事務所
- ☐ 第 1 号以外の加入期間がある方：年金事務所
- ※ 該当可否については市役所では判断できません。

申請された方には、支給決定通知書又は不該当通知書が順次発送されます。

**年金生活者支援給付金を受け取っている方で、引き続き支給要件を満たしている場合、翌年以降のお手続きは原則不要です。**

### ■お問い合わせ

- ☎ **ねんきんダイヤル** ☎ 0570-05-4092
- ◆ 050 から始まる電話からは ☎ 03-5539-2216

## 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のご相談ください。

### ◆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お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

### 睡眠薬の服用

睡眠薬は、短時間型、中間型、長時間型の三種に分かれ、患者さんの状態に応じたものを選択しますが、中々眠れないとか、途中覚醒するなど、うまくいかないこともあります。患者さんの昼間の過ごし方が問題で、昼間に太陽を浴びて軽い運動をするとか、昼寝は短めにすることが大切です。睡眠薬を飲んでスマホやテレビを見ないことも大事です。白い光は脳にとって起きろという命令になるため睡眠薬を飲んでスマホやテレビをみるのは禁忌です。睡眠薬を飲む時間も大切で、飲む方の寝る準備ができた時に服用するのが大切です。また、薬物を飲む際は、生体は老化し機能が低下するため、薬物による影があることも忘れてはなりません。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

## 東洋医療

### ひとくちコラム

小児鍼は、小児専用の鍼用具を用いて、年令、症状や刺激部位に応じて「接触」と「摩擦」という手法で皮膚刺激を行うことを主体とした鍼法とすることができます。

その対象は乳幼児期から学童期の小児であり、成人よりも反応性の良い皮膚感覚を利用した治療法です。

その適応症としては、疳虫（小児神経症状）、呼吸器・消化器・眼科疾患などのさまざまな症状があげられます。

小児鍼は主に関西地方から西の地域で行われてきましたが、特に大阪では盛んで、20 数年前の鍼灸院では小児鍼の占める割合は、成人の 20 ~ 30%にも達していました。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764