

## 20歳を迎えた皆さま、おめでとうございます!!

- ◆日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が義務付けられています。  
公的年金制度に加入して保険料を納め続けることで、次のような場合に、年金を受け取ることができます。
  - 年をとったとき(老齢年金)
  - 病気やケガで障害が残ったとき(障害年金)
  - 家族の働き手が亡くなったとき(遺族年金)
- ◆20歳になってから概ね2週間以内に、日本年金機構から**加入のお知らせや納付書**などとあわせて**基礎年金番号通知書**が届きます。「**基礎年金番号通知書**」は、加入する年金制度の変更や年金の請求手続きなどの際に必要です。**大切に保管してください。**
  - ※厚生年金保険に加入している方など、既に付番済の方には届きません。
  - ※厚生年金保険に加入している配偶者の扶養となっている方は、配偶者の勤務先へ連絡し、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。
  - ※令和4年4月以降、年金手帳の新規発行は廃止になり「基礎年金番号通知書」に切り替わりました。
- ◆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、ご相談ください。

国民年金制度の内容や  
メリットなどに関する動画はこちら→



## 老齢年金を受給されている方に、 令和5年分「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

日本年金機構から令和6年1月中旬に送付される予定です。  
障害年金・遺族年金は、課税対象ではないため送付されません。  
また、共済年金を受給されている方は、それぞれの共済組合等から送付される予定です。

### 【お問合せ・再交付申請】

- ☎ **ねんきんダイヤル** ☎ 0570-05-1165
- ◆050から始まる電話から ☎ 03-6700-1165
- [平 日] 8:30 ~ 17:15 ※週初めは 19:00 まで
- [第2(出)] 9:30 ~ 16:00
- ※マイナンバーまたは基礎年金番号を用意してお問い合わせください。
- ※**ねんきんネット**を利用して、**内容確認**や**再交付申請**を行うこともできます。「**電子送付**」を希望する場合は、**通知書の郵送は停止となります。**

### 【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

### 新年あけましておめでとうございます

コロナウイルス感染症が流行して丸4年が経過しました。昨年は感染症の位置づけが2類相当から5類へと変更され、『ウィズコロナ』・『ポストコロナ』へと移行しております。感染対策が緩和され、今年は御家族や御親戚、友人たちとの楽しいお正月を過ごされているのではないのでしょうか。

さて、感染者数は減少し、最近では恐る必要のない病気という印象になりましたが、高齢者の重症化や致死率は高いままです。コロナ後遺症で悩む人も増えており、感染者のうち女性10%、男性5%以上が後遺症を経験するといわれています。後遺症の中でもブレインフォグという脳神経症状(集中力、注意力、思考力の低下)は治癒しにくく、またコロナに感染した人が認知症になるリスクも2倍以上といわれています。

コロナウイルスの他にしばらく鳴りを潜めていた季節性インフルエンザも昨冬より流行が見られ、年末にかけて猛威を振るっております。

昨年は猛暑が続いた関係で免疫力が例年より低下しており、適度な運動、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食生活など感染対策に加えて体調管理をお願いいたします。

コロナにもインフルエンザにも感染したくはないですね。

羽曳野市医師会 会長 加藤治人

## 東洋医療 ひとくちコラム

あけましておめでとうございます。

日頃は当会に対し格別のご理解、ご支援を賜り誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の影響にて、永らく開催されなかった「ふれあい健康まつり」が若干時間短縮の形ではありましたが、10月15日に盛大に開催されました。私たちのブースでは、小児鍼体験者36名、健康はり体験者117名、東洋医療相談に訪れた方は11名という結果を得ました。市民の方の健康に対する切実な関心を身近に痛感する一日でしたが、とりわけ東洋医療に寄せる関心と期待が比較的若い世代の人たちに多かったことが印象的で大変心強く感じました。

令和6年という年が、市民の皆様にとり良き年となりますよう、ご健勝とご多幸をお祈りいたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764