

## 「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6年4月分～令和7年3月分の

国民年金保険料: **月額 16,980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6年度分(令和6年7月分～令和7年6月分)の

**一般免除の申請は、令和6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

### リンは老化を促進する

塩分や糖質、脂質などの過剰摂取が健康に悪影響を及ぼす事は知られています。あまり知られていないですが、『リン』の過剰摂取も問題です。人など長生きする動物ほど血清リン濃度が低く、マウスなど寿命が短い動物では血清リン濃度が高いとされます。血清リン濃度と寿命には強い関連があるのです。

血清リン濃度が上がると、血管が石灰化し、腎臓の線維化が引き起こされ、寿命が短くなります。血清リン濃度は、リンの摂取量や、骨・腎臓での調整も関係しています。

リンは、食品添加物に多く含まれますので、長持ちする食品や、色が鮮やかな食品は避ける方がいいでしょう。カップラーメンや加工肉にも多く含まれます。

骨で調整されるので、骨にリンをしまい込むには、『体を動かすこと』が大事です。

腎臓を通し、リンは体の外に排出されるので、腎機能が落ちるとリンが体に溜まり、溜まったリンによって腎臓が悪化するのでどんどん悪循環に陥ります。

体をしっかり動かし、できる限り加工食品を避け、若々しく長生きしたいものです。

医療法人健泉会 しまだクリニック 島田果林

## 東洋医療

ひとくちコラム

小児は心の発育に加えて、身体の発育にとっても皮膚刺激は重要で、皮膚への接触刺激は小児にとって重要であるばかりでなく、心や身体の機能の調整に大事な役割をはたすと考えられます。小児鍼の適応症としては、夜泣き、夜驚、奇声などの疳虫(小児神経症状)のみでなく呼吸器・消化器・眼科疾患などでのさまざまな症状が挙げられます。

小児は身体的・精神的に疲労しやすく、定期的に小児鍼を行うことによって、疲労を解消し常に良いコンディションを保つことが可能になります。

小児鍼は軽微な皮膚刺激と簡便な手技により安全に症状の改善を図るとともに、健康管理、疾病予防に対応できる治療法と言えます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764