知って得する 国民年金

市役所保険年金課　☎072-958-1111　内線 1720
天王寺年金事務所　☎06-6772-7531　FAX 06-6772-3338

令和６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
□ **退職特例**で申請する場合、雇用保険被保険者離職票や退職辞令（公務員の方）など
※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ので過去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㈯］9:30 ～ 16:00
※電話は自動音声案内です。　電話機の 5 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おいてからおかけ直しください。

日本年金機構
ウェブサイト⇒

かかりつけ健康メール

塩の摂り方で病はかわる

減塩しても生体の感受性に差があるため、出てくる病に違いが出てきます。過剰な塩分摂取が高血圧をはじめ、心疾患や胃癌、喘息など様々な病のリスクを高めます。

減塩することで病のリスクを下げるだけでなく、薬物の効果にも差が出ます。

ただ、減塩してカロリー制限することで体重が減少し、それにより急に血圧が下がると、喜ばしいことであると思いがちですが、高齢者の場合は、生体で思わぬことが起こっていることがあり、充分検査をした上で減塩するなどの対策を考える必要があると思われます。

聖寿堂薬局　佐々木清尚

東洋医療 ひとくちコラム

最近では、小児のアレルギー由来の疾患であるアレルギー性皮膚炎や小児喘息、鼻炎など、体質の改善を目標にすべき疾患が増加しています。

何らかの慢性病を持っている子や風邪をはじめ各種疾患にかかりやすい子の共通点として、食欲がない・眠りにくい・すぐに疲れる・腹痛や呕気・下痢を起こしやすい・非活動的で頭痛や肩こりなどを訴える。このような子どもの治療は、対症療法のみではまた同じような症状を繰り返してしまいます。

これを根本的に治療するのが、いわゆる体質改善と思われます。

それには体力をつけて病気に対する抵抗力を向上させることが第一と考えられます。一般に体質虚弱で神経質・食欲がない・すぐに疲れるなどの状態を改善させる一助として、小児鍼が果たす役割はかなり大きいのではないかと考えます。小児鍼を受けた後は、ほとんどの子が笑顔になり、気持ち良かったという。その日も次の日も食欲が増し、よく眠れて、機嫌が良いといわれる。このことがストレスに強い心身をつくり病気に対する抵抗力をつけて、体質を改善することにつながるのではないかと考えます。

小児鍼・健康はり体験会
Q & A コーナーも設けています。
とき：7 月 11 日㈭ 13:30 ～ 15:00
場所：保健センター２階 予防接種ホール
対象：乳幼児・成人　　**申込**：当日会場にて
問合せ：はびきの鍼灸マッサージ師協会

（はびきの鍼灸マッサージ師協会）　☎072-958-5764