

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。
また、前納は年度の途中からまとめて口座振替できるようになりました。
- 国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月分を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60円（年間720円）お得です。
- 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。
また、日本年金機構のホームページからも印刷可能です。
【提出先】年金事務所または金融機関 **※随時受付※**
※ねんきんネットからも手続きができます。
詳しくは、年金機構に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。
※詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

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

□**失業等による特例免除**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。

⇒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ので、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。⑤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

口腔機能低下症について

口腔機能低下症は、噛みにくい・飲み込みにくい・唾液がすくないなど、お口の機能の低下した状態のことをいいます。口腔機能は後期高齢者歯科健診の項目にも入っています。

食事中やお茶を飲む時にムセることが増えてきたり、カプセルや錠剤が飲み込みにくくなってきたり、お口から食べ物がこぼれることが多くなったりしてきていませんか。その様な状態を改善する簡単にできるトレーニングがありますので紹介いたします。

①パタカラ体操『目標はそれぞれ5秒間で30回です』

- ・パ 唇を破裂させるように「パ」と発音
- ・タ 舌の先を歯切れよく「タ」と発音
- ・カ 舌の奥を喉に押し付けて「カ」と発音
- ・ラ 舌の先を回して「ラ」と発音

②舌回し体操

口を閉じた状態で舌を歯に沿わせてゆっくりと舌を回しましょう。左10回 右10回を1セットにして、1日3セットを目安に継続してやってみましょう。

上野山歯科医院 上野山雄央

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼はごく軽微な皮膚刺激を施すのみであって、治療に要する時間はせいぜい5分から8分程度です。

両親・祖父母・年長の兄弟など、家族が付き添って来院することになるので、鍼灸治療というものを実際に目にし、理解していただける端緒にもなるのではないかと考えます。

小児鍼を継続して受けた子どもは、すくすく育ち、家族間のスキンシップが保たれ、親子関係を良好にすることが可能となります。たとえば、子どもの夜泣きなどで、親が慢性的な睡眠不足から肩こり・頭痛・食思不振・便秘などを引き起こすことによって精神的に落ち込み、育児ノイローゼに陥った結果、極端な場合、子どもへの虐待に至ることもあり得るので、それらへの防止にもつながると考えられます。

小児鍼は体内への刺激はなく、皮膚への刺激のみなので、痛みはなく気持ちのいいもので、鍼に対して未知、未経験で不安感を抱いている大人であっても同じような皮膚刺激である程度の効果を生じることもあります。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764