

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 889,300 円以下
※昭和 31 年 4 月 1 日以前生まれの方は 887,700 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 6 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は、年金の請求手続きと併せて申請してください。

- 第 1 号加入期間のみの方：年金事務所 または 市役所年金担当

- 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、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

- **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。☎ 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

じぶんの あし で歩きつづけるために

いつまでもじぶんのあしで歩くためには丈夫な骨であることが重要です。

骨粗しょう症を防ぐために普段の生活で出来ることが 2 つあります。

1 つ目は食事の工夫です。骨といえばカルシウムを思いがちですが、骨は基本的にタンパク質からできているのでタンパク質をしかも動物性のものをしっかり食べてください。

2 つ目は適切な運動をすることです。運動するためには筋肉が動きます。筋肉は骨についているため、結局、運動をすることで骨を刺激し骨の形成を促進します。もちろんこれだけで十分に骨の量を維持できるわけでは必ずしもないので、骨粗しょう症検診や専門医を受診して定期的に骨の量（骨塩定量）を測定することをお勧めします。女性は 40 代後半から、男性は 65 歳を超えたら骨のチェックを考えてください。骨粗しょう症になったら早めの治療が有効です。

人生の最終段階まで元気に活動するために意識してみたいかがでしょうか。

ふるやまクリニック 古山裕章

東洋医療 ひとくちコラム

現在、「小児はり」は、自律神経のバランス調整、免疫力の増加、成長ホルモンや副腎皮質ホルモンの調整、血行の改善などの効果があることが分かっています。

これらが総合的に作用し、お子さんの健康管理や症状の改善に効果を発揮します。

対象症状は、夜泣き、夜驚症、憤怒けいれん、疳虫、寝ぐずり、チック症状、夜尿症、乳吐き、食欲不振、便秘、下痢、鼻炎、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー症状、仮性近視、ストレスの軽減などで、これらの症状は、古くからはりの有効性が実証されています。

小児鍼・健康はり体験会

とき：9 月 17 日(木) 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