

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。
- ◆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**等とあわせて**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。

国民年金制度の案内や
メリットの紹介動画はこちら→



令和 6 年分「公的年金等の源泉徴収票」

日本年金機構から令和 7 年 1 月中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

- ※ 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**再発行申請**を行うこともできます。

【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 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

新年明けましておめでとうございます

新型コロナウイルス感染症が感染法上の分類が 5 類相当と位置付けられ 1 年半が過ぎ、コロナ禍前の生活が戻ってきましたが、市民の皆様には、コロナウイルスやインフルエンザ・その他の感染症につきましても引き続きご注意ください、健康管理に気をつけていただけますと幸いです。

最近『フレイル』という言葉を目にすると思いますが、これは全身の虚弱を意味します。近年この『フレイル』の前に「むせる」「飲み込みづらい」等の軽微な口腔機能の低下が現れる事がわかってきています。これを『オーラルフレイル』と言います。ここに介入して機能低下の予防をしていく事こそが健康寿命の延伸に重要です。羽曳野市歯科医師会は健康寿命の延伸の為『オーラルフレイル』の予防に尽力し、この大変な世の中でも市民の皆様が少しでも健康で幸せに暮らせる一助となれるよう尽力してまいります。

羽曳野市歯科医師会 会長 竹田幸弘

東洋医療 **ひとくちコラム**

夜尿症

夜尿症は、5 歳以上の子どもが 1 か月に 1 回以上おねしょするのが、3 か月以上続く場合をいいます。

5 歳児で 10 ~ 15%、10 歳児で 7%程度であり、どの年齢においても男児が 2 ~ 3 倍多い。

乳幼児から引き続いている一次性と、一度見られなくなってから再び見られる二次性があるが、80%以上が一次性の夜尿症である。

原因は、夜寝る前に水分を摂りすぎていたり、夜間に体が冷えたりした場合や睡眠の質の問題があげられますが、このほかに、膀胱の尿をためる力が弱かったり、抗利尿ホルモンの分泌が少なく、寝ている間にたくさんの尿が作られてしまうほど身体的な原因やストレスといった心理的な原因があります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764