

口座振替での前納・早割が便利でお得です！

- 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**（申込月以降～翌々年 3 月分）、**1 年前納**（申込月以降～翌年 3 月分）、**6 カ月前納**（4 月～9 月分、10 月～翌年 3 月分）の 3 種類です。
2 年前納は、毎月納付する場合に比べ、**2 年間で約 16,000 円程度**の割引になります。

令和 7 年 4 月分から口座振替を希望する場合、新規お申込みは、令和 7 年 2 月末までに手続きをお願いします。【年金事務所 必着】

- ※既に口座振替をされている方はお手続き不要ですが、振替方法を変更する場合はお手続きが必要です。
- 国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、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。
- 申込先：年金事務所または金融機関
- ※印鑑レス口座やサインレス口座の場合、オンラインでの申し込みをご利用ください。

《確定申告》年金に関する申告書類等について

- * **国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除**
⇒「**令和 6 年分社会保険料（国民年金保険料）控除証明書**」について
【社会保険料控除証明書に関するお問合せや再交付申請】
☎ **ねんきん加入者ダイヤル** ☎0570-003-004
◆ 050 から始まる電話からは ☎03-6630-2525
- * **老齢年金等（遺族年金・障害年金を除く）を受給している方の確定申告**
⇒「**令和 6 年分公的年金等の源泉徴収票**」について
【公的年金等の源泉徴収票に関するお問合せや再交付申請】
☎ **ねんきんダイヤル** ☎0570-05-1165
◆ 050 から始まる電話からは ☎03-6700-1165
- * オンラインでの確定申告に必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」や「公的年金等の源泉徴収票」はマイナポータルで受け取れます！
- ※ 共済年金を受給している方は各共済組合までお問い合わせください。
- ※ **ねんきんネット**を利用して**再発行申請**を行うこともできます。
- ※ 確定申告の必要書類に関する詳細は、**国税庁ウェブサイト**をご覧ください。

【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

アイフレイルとは？視力の健康を守るために

アイフレイルとは、加齢による目の機能低下を指し、視力低下や視野の狭まり、目の疲れを感じやすくなる状態のことです。これが進行すると、日常生活での不便が増し、転倒や認知機能の低下などにもつながる可能性があります。

主な原因には白内障、緑内障、加齢黄斑変性などの目の疾患が挙げられます。これを防ぐためには、定期的な眼科検診が重要です。早期発見と適切な治療が、視力を守るカギとなります。

また、目の健康を保つために、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。特に、ルテインやビタミンA、オメガ3脂肪酸を多く含む食品（ほうれん草、魚など）は目に良いとされています。さらに、スマホやパソコンを長時間使う際は、こまめに目を休ませることも大切です。

目の健康を意識した生活習慣で、快適な日々を過ごしましょう。

かんだ眼科クリニック 神田慶介

東洋医療 **ひとくちコラム**

消化器に関係する症状が起こりやすいのも乳幼児の特徴です。胃や腸が未発達のため、乳の飲みが悪いといった食欲不振や消化不良を起こしたり、大腸の水分吸収が強過ぎたり、働きが悪いことによる便秘や下痢を起こしたりすることがあります。

「小児はり」によって胃腸の働きを整えることで改善します。たとえば、短期的に排便ペースが崩れた一過性便秘については、小児鍼施術によって改善がみられることが多く、これは、定期的であった排便ペースが、何らかの原因で一時的に崩れたものであり、皮膚刺激を中心とする小児鍼施術によって、停滞していた腸の機能に何らかの影響を与えることができるのではないかと考えられます。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764