

国民年金に加入するための手続き

日本国内に住んでいる 20 歳以上 60 歳未満の方で、厚生年金保険に加入していない方は、国民年金の第 1 号被保険者または第 3 号被保険者となります。

◆第 1 号被保険者の加入の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
- 資格喪失日がわかるもの（社会保険資格喪失証明書など）
- 退職特例で免除申請を希望する場合は、
雇用保険被保険者離職票や退職辞令など

<国民年金保険料 / 1 月あたり>

- ・令和 6 年度 16,980 円
- ・令和 7 年度 17,510 円

マイナンバーカードをお持ちの方へ

国民年金第 1 号被保険者加入の届出、国民年金保険料免除・猶予申請および学生納付特例申請は、**マイナポータル**を利用した電子申請も可能です。

学生納付特例制度（年度ごとに申請が必要です！）

- ◆ 20 歳になると国民年金に強制加入となります。学生で一定所得以下の方は**学生納付特例制度**があり、承認を受けた期間は国民年金保険料の納付が猶予されます。
学生納付特例や納付猶予の期間は、将来の老齢基礎年金受給額には反映されませんが、**老齢年金・障害年金・遺族年金**の受給資格期間に含まれます。
- ◆ 将来受け取る年金額を増額したい場合、**10 年以内**であれば**追納**することができます。
- ◎ **新たに学生納付特例を申請する 20 歳以上の方**
→ 下記★を持参のうえ、国民年金担当が年金事務所にて手続きをしてください。
- ◎ **在学中で前年度に学生納付特例が承認されている方**
→ 毎年 4 月頃に、次年度申請ハガキが年金事務所から届きますので、返送すると手続きが完了します。
- ◎ **厚生年金や共済年金の資格喪失（退職）後、学生になった方**
→ 下記★および雇用保険被保険者離職票や退職辞令等を持参のうえ、国民年金担当が年金事務所にて手続きしてください。

★学生証（コピー可）・基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの

※学生証裏面に有効期限等の記載がある場合は、裏面のコピーも必要です。

【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（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

体内時計と栄養

朝食は、体内時計をリセットする重要な食事です。糖質、タンパク質、脂質の吸収も朝がピークです。

タンパク質は不足しがちなので、卵 1 個をプラスするなどの工夫が必要です。昼食までの 9 時から 10 時の間にタンパク質を補うことで、血糖値が上がりにくくなります。

体内時計といえば、夜は体が休息モードに入る時間のため、朝や昼より食事量を控え早めに食べ終えることが大切です。夕食時間が遅いほど血糖値が上昇し太りやすくなります。9 時以降の食事は控えるべきですが、摂るとすれば、栄養価が高くバランスの良い軽めの食事を選びましょう。

薬を摂る時間も朝食後が大切なことも覚えておくべきです。夜の睡眠にも影響があることが分かっています。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

●健康はりとは

木製の大人用舌圧子を用いた「刺さない鍼（接触鍼）」を施すもので、主にくわがす、さする、時には軽い押圧を行います。手当に近い感覚でやさしいタッチ・フェザータッチ・ソフトタッチで主として前腕下腿、頸部、肩部、背部の皮膚表面を、きわめてゆっくりと約 10 分間程度接触刺激を行います。受ける人の感覚に合わせて気持ちよくソフトタッチで行います。

小児鍼・健康はり体験会

と き 3 月 10 日（月） 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
TEL 072-958-5764

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764