

令和7年度 国民年金保険料について

- ◆令和7年4月分～令和8年3月分(月額)
 - ・定額保険料：17,510円(※昨年度から530円増額)
 - ・4分の1免除：13,130円
 - ・半額免除：8,760円
 - ・4分の3免除：4,380円
- ◆国民年金保険料の納付期限:翌月末(例:4月分は5月末まで)
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。納付が困難な場合は、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、市役所または年金事務所までご相談ください。

国民年金保険料がスマートフォンアプリで納付できます!

納付書のバーコードを決済アプリで読み取ることで、スマートフォンからいつでもどこでも納付できますので、是非ご利用ください。

【対象の決済アプリ】

AEON Pay、au-PAY、d払い、PayB、PayPay、楽天ペイ
※納付方法等の詳細については、日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。
※各決済アプリの操作方法等については、ご利用の決済事業者にお問い合わせください。

令和7年度 国民年金保険料の前納割引制度について

- ◆納付書(現金)で前納される場合、保険料が割引されます。
 - **6か月前納**(4月～9月分) **納付期限は4月30日**
(10月～令和8年3月分) **納付期限は10月31日**
⇒ 104,210円(850円の割引)
 - **1年前納**(4月～令和8年3月分) **納付期限は4月30日**
⇒ 206,390円(3,730円の割引)
 - **2年前納**(4月～令和9年3月分) **納付期限は4月30日**
⇒ 409,490円(15,670円の割引)
- ※2年前納する場合は、事前申込みが必要のため、天王寺年金事務所へお問い合わせください。

【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出] 9:30～16:00

※電話は自動音声案内です。
※電話機の☎を押すと所員が対応します。
※時間や時期により混み合っている場合は、
何度かおかけ直し願います。



日本年金機構
ウェブサイト

かかりつけ「健康」メール

嚥下障害と薬物

誤嚥が増えるのは、嚥下障害の現れです。その嚥下障害の根底には、年をとることがあり、誰しも筋肉や神経の働きが低下してきます。筋肉量が著しく減少した状態はサルコペニアと言われ、高齢者の嚥下障害との関係が注目されています。摂食嚥下障害を起こす可能性のある薬として、抗精神薬、睡眠薬、抗不安薬、抗鬱薬、気分安定薬、抗ヒスタミン薬、抗癌剤、ステロイド薬などがあり、いずれの場合も、薬を変更して楽になることもあると思います。胃薬のH2ブロッカーやプロトンポンプインヒビターなども唾液が減って飲みにくい場合があります。薬物を服用する際にゼリーやゲル化剤、とろみ剤などを利用されると良いと思います。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

人間の体内では、電気信号と化学物質によって、さまざまな情報が伝達されています。たとえば、自律神経の細胞内の信号伝達は電氣的に伝わり、シナプスでは化学物質によって信号が伝わります。しかし、体が未発達な乳幼児は、脳や神経の働きが十分でないため、電気信号や化学物質による信号が適切に伝達されず、各器官の働きをコントロールできなくなることがあります。

「小児はり」は、ツボを刺激することによって自律神経のバランスを整え、免疫力を高める治療です。

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。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764