

「年金振込通知書・年金額改定通知書」について

6 月中に、日本年金機構より「**年金振込通知書・年金額改定通知書**」が送付されます。1 年間の支払予定額が記載され、各種手続きに必要となる場合があります。年に 1 回送付となりますので、**大切に保管してください。**

※年度の途中で金額の変更や受取金融機関の変更があった場合は、その都度送付されます。

※年金から特別徴収する保険料・税額等に関することは、市役所の各担当へお問い合わせください。

例) 介護保険料→高年介護課、個人住民税→税務課

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料→保険年金課

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

【令和 7 年度国民年金保険料】**月額 17,510 円**

(令和 7 年 4 月～令和 8 年 3 月)

【納付期限】**翌月の末日**

経済的な理由等で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。令和 7 年度分(令和 7 年 7 月分～令和 8 年 6 月分)の**一般免除の申請は、令和 7 年 7 月から受付を開始します。**

※申請時点の 2 年 1 か月前の月分までさかのぼって申請できます。

※マイナンバーカードを利用して**マイナポータル**から電子申請も可能です。

老齢基礎年金の受給額を増額できます！

●**海外居住者の任意加入**(日本の年金制度への継続加入)

海外居住者は、国民年金の強制加入被保険者ではなくりますが、日本国籍の 20 歳以上 65 歳未満の方であれば、国民年金に任意加入することができます。

●**高齢任意加入**

60 歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方や、40 年(480 月)の納付済期間がないため満額受給できない方は、60 歳以降でも国民年金に任意加入できる場合があります。(厚生年金・共済組合等加入者を除く)

【届 出 先】年金事務所 または 市役所保険年金課

【必要物等】預貯金通帳と金融機関の届出印、

基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの

※申出月からの加入となり、遡っての加入はできません。

詳細は、日本年金機構ウェブサイトをご確認ください。

【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。

※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

嚥下機能の低下について

お茶や汁物でむせるなどの嚥下機能の低下を簡単に判定する方法として「反復唾液嚥下テスト」があります。30 秒間に何回唾を飲み込むことができるか(空嚥下)を行います。30 秒間で 3 回以上できなければ要注意と判定します。「反復唾液嚥下テスト」は後期高齢者歯科健診の項目にも入っています。嚥下機能が要注意であると判定された方には、トレーニング法がありますので簡単に紹介いたします。

①開口訓練

姿勢を正し、大きく口を開けて 10 秒間保持・休憩 10 秒を 5 回繰り返します。

②シャキア訓練

仰向けになった状態で、顎を胸に近づけるように頭を挙上します。姿勢の保持 1 分間・休憩 1 分間を 3 回繰り返します。両肩は床から離れないように・目線はつま先を見るようにします。高血圧の方は無理しないようにしましょう。

③舌出し嚥下訓練

舌を前に突き出し上下の歯で軽く挟み、そのまま空嚥下をします。6 回 1 セットとして 3 セット行います。

上野山歯科医院 上野山雄矢

東洋医療 ひとくちコラム

現代社会で問題になっている「生活習慣病」。日本人の全死亡原因の 6 割を占める「三大成人病」を引き起こす高血圧や高脂血症、肥満などは、まさしく未病といえます。バランスのとれた食事や適度な運動など、規則正しい生活を送ることは、何よりも“健康の基”であるのは言うまでもありません。

毎日の生活の中で、ちょっとした不調などは、ついつい見逃しがち。体調の変化に敏感になり、体温や血圧などバイタルチェックを常に行うように心がけねばなりません。何かあれば、自己診断せず気になる点は医療機関に相談することが肝要で、鍼灸治療の基礎になっている東洋医学もその一環を受けもち、一人ひとりの不調の根本的な原因を突きとめようとする思考で対処します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764