

令和7年度分の国民年金保険料 免除・猶予の受付が始まります！

収入の減少や失業等により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。

【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
- **退職特例**で申請する場合、雇用保険被保険者離職票や退職辞令（公務員の方）など

※過去に同一の失業などの理由により免除等を申請し、失業した事実が確認できる書類を添付したことがある場合は、あらためて添付する必要はありません。

⇒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ので過去2年間に未納期間がある方はご相談ください。

⇒学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。

保険料を未納のままにしておくと、将来の**老齢年金**や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの**障害年金・遺族年金**を受給できない場合があります。

未納のままにせず、必ず手続きを行ってください！

国民年金の加入や保険料免除に関する電子申請について

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、**マイナポータル**を利用した電子申請ができます。

申請後の状況や審査結果は、マイナポータルの**申請状況照会ページ**で確認できます。

※ご利用には、**マイナンバーカード**が必要です。

詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

国民年金保険料の追納をお勧めします。

◆保険料の免除・猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が低額となります。

◆免除等の承認から**10年以内**であれば、後から追納して**年金額を増やす**ことが可能です。

◆追納すると、**社会保険料控除により所得税・住民税が軽減される**場合があります。

※3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。追納をご希望の方は、お早めに**保険年金課 年金担当**までご相談ください。

【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

夏の薬膳

夏の暑さは腎臓や心臓に負担をかけ、疲労の原因となります。汗によって失われる塩分と糖分を補給するため、昔の人は胃腸が弱った際に梅干しのお粥を食べたり、胃の消化を助け、体を冷やして体力をつける効果のある山芋を使った麦とろなどを珍重しました。体を冷やしすぎないように、すりおろした生姜を加えることもありました。また、利尿作用のあるスイカには塩をかけて、塩分補給として食べられていました。夏のニガウリの苦味は、昔から心臓に良いとされ、体を冷やす目的で用いられていたのです。ただし、糖分や塩分の摂り過ぎは腎臓に負担となるため、注意が必要です。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療 ひとくちコラム

急に寝つきが悪くなったり、怒りやすくなるのは、交感神経の緊張が続くことで自律神経のバランスが崩れている証拠。鍼灸治療では、五臓のバランスを整えるため、自律神経失調症を未然に防ぐのに効果的です。

小児鍼・健康はり体験会

と き 7月15日(火) 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

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764