

老齢年金受給者の方に

令和8年分扶養親族等申告書を送付（日本年金機構）

老齢年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書です。日本年金機構より所得税の源泉徴収の対象となる老齢年金の受給者へ送付しています。お手元に届きましたら、記載されている期限内にご提出をお願いします。

※年金額が一定額（65歳未満は155万円、65歳以上は205万円）

未満の場合は、送付されません。退職共済年金の方については、年金額127万円以上の方にも送付しています。

※障害年金・遺族年金は非課税です。

※各種控除に該当しない方（受給者本人が障害者・寡婦・ひとり親に該当せず、控除対象となる配偶者または扶養親族がいない方）は、提出不要です。

【問合せ】

☎ 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎ 0570-081-240

◆ 050 から始まる電話でおかけになる場合 ☎ 03-6837-9932

年金生活者支援給付金のはがきのご提出をお忘れなく！

令和7年度において、世帯構成の変更や所得額が前年より低下したこと等により、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が送付されています。同封のはがきに必要事項をご記入の上、記載している期限までに届くようご提出ください。

【問合せ】

☎ ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-4092

◆ 050 から始まる電話でおかけになる場合 ☎ 03-5539-2216

国民年金保険料は前納がお得です！

令和7年10月31日までに6カ月分（令和7年10月分～令和8年3月分）の下半期保険料を現金払い一括納付すると、**850円の割引**があります。

（6カ月分の保険料額105,060円が104,210円になります。）

国民年金基金について

自営業者など国民年金第1号被保険者の方々がより豊かな老後を過ごすことができるよう、国民年金（老齢基礎年金）に上乗せして加入できる公的な年金制度です。

詳細は、国民年金基金連合会のホームページをご覧ください。

【問合せ】 ☎ 0120-65-4192（ローゴ ヨイクニ）

【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。

※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

薬と転倒リスク：知っておきたいこと

年を重ねると転倒しやすくなりますが、服用する薬の数も転倒リスクに大きく影響します。薬なしでも3%の転倒リスクが、1～2種類で15%に、6～7種類になると40%にも跳ね上がります。これは骨折のリスクも高めるため、注意が必要です。

薬に頼るだけでなく、日々の食習慣や軽い運動でもコレステロールや血圧は改善できます。肥満の方は、無理のない範囲で食事量を減らすことで体重を落とせます（1ヶ月に2kg以上の減量は避けましょう）。薬と生活習慣の両面から、健康維持を心がけましょう。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

河南の健康はり

木製の大人用舌圧子を使用して、前腕、下腿と頭部から頸部、肩部、背部にわたってささない接触鍼（皮膚鍼）を行います。

刺激は、主に手当てに近い感覚で心地よさを目安に所要時間は約10分以内です。

皮膚接触距離は大人の場合、10～20センチ、小児の場合、2～3センチとします。

手当て感覚の心地よさを目指すので、受ける方に「強すぎませんか?」「気持ちいいぐらいですか?」と確認し、刺激の間に、指腹や掌でソフトタッチを入れます。終了のタイミングは、皮膚表面がしっとりすべすべ桜色の手前あたりです。

健康まつりの時のみでなく、年間5回、体験会を保健センター2階、予防接種ホールにて、午後1時半から3時まで実施しています。

今年度は、あと2回、11月21日(金)と翌年の3月17日(火)を予定しています。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764