

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、厚生年金等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 7 年度 17,510 円
令和 8 年度 17,920 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

20 歳になると国民年金に加入することが義務づけられています。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。

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

【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お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

顎関節症について その①

皆さまは『顎関節症』という言葉をお聞きになったことはございますか？

まず顎関節とは身体のどの部分を指しているのかをご説明します。顎関節とは耳の穴のちょうど前方部分に存在します。口を開けると筋肉に引っ張られておおよそ前方に回転、滑走して移動します。また口を閉めると、後ろに同様に戻っていきます。口があらゆる方向に移動するという運動を担ってくれる重要な組織です。

また顎関節の大きな特徴として、左右の関節が下顎を通して動きがリンクしているということです。膝や肘の関節などは左右で独立していますが、顎関節は左右で一体でありますので、片側の顎関節に支障がきたすと、もう一方もなんらかの問題が生じることがある非常にセンシティブな関節なのです。

ここまでは顎関節の構造や作用についてお話させていただきました。またの機会に、顎関節症について続きをお話させていただきます。

青木歯科 青木拓也

東洋医療 ひとくちコラム

気・血・水のうち「気」は生命活動の源、気力や元気のもと、精神・神経系統と活力や免疫力などに影響を及ぼします。

「血」は血液そのもので、状態が悪くなったり、血行が不足すれば貧血気味になる。

「水」は血液以外の体液で、リンパ液、汗、尿、涙など臓器をスムーズに働かせる潤滑油の作用があります。

比較的好くみられる「気・血・水」のバランスからみた 6 つの「証」には、「気虚」、「血虚」、「陰虚」、「気滞」、「瘀血」、「水滞」という言い方をします。

自分の体質に近いのは、どの証かチェックすることが可能です。

◎小児鍼・健康はり（河南のはり）体験会

と き 3 月 17 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
TEL・FAX 072-958-5764

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764