

令和 8 年度 国民年金保険料について

◆令和 8 年 4 月分～令和 9 年 3 月分 (月額)

- ・定額保険料：17,920 円 (※昨年度から 410 円増額)
- ・4 分の 1 免除：13,440 円
- ・半額免除：8,960 円
- ・4 分の 3 免除：4,480 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により、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。

※対象決済アプリや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。

令和 8 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 9 年 3 月分) **納付期限は 11 月 2 日**
⇒ 106,650 円 (870 円の割引)

□ **1 年前納** (4 月～令和 9 年 3 月分) **納付期限は 4 月 30 日**
⇒ 211,220 円 (3,820 円の割引)

□ **2 年前納** (4 月～令和 10 年 3 月分) **納付期限は 4 月 30 日**
⇒ 418,510 円 (16,010 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

冷えは体からの小さな SOS

手足が冷たい、下腹部が冷えると感じることはありませんか。冷えは単なる体質と思われがちですが、血流の低下や自律神経の乱れ、女性ホルモンの変動が関係していることもあります。

特に女性は、月経や年齢によるホルモンの影響を受けやすく、冷えが不調として現れやすい傾向があります。冷えが続くと、月経痛が強くなったり、肩こりや疲れやすさ、気分の落ち込みにつながることもあります。

体を温めることは、症状を和らげるだけでなく、自分の体に目を向ける大切な習慣です。服装や入浴、食事など、日常の中でできることから整えてみてください。

冷えは体からの小さな SOS です。早めに気づき、適切に向き合うことで、日々の暮らしはより穏やかになります。

かわにしレディースクリニック 川西 勝

東洋医療 ひとくちコラム

東洋医学では、個人差、季節、年齢、それぞれの環境の変化も含めた、その人の状態を「証」と呼ぶとらえ方をします。

東洋医学の基本的な考えは、「病気になるように」心身のバランスを保つこと。つまり、養生にあります。

心身の養生により、病気を防ぎ、思わぬ病になっても、軽くすませるか、健康を維持できる心身を養うことです。

自分の体質に近いタイプを把握して養生のヒントにしましょう。

(1) 気虚タイプ

エネルギー不足で内臓の動きが低下し、病気が慢性化する傾向があり、気分もクヨクヨしやすいです。

十分な栄養と睡眠、適度な運動を心がけ、気をめぐらせましょう。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764