

年金生活者支援給付金制度のご案内（日本年金機構）

【対象の方】（令和 8 年 10 月改定）

● **老齢基礎年金**を受給している方

- ☑ 65 歳以上
- ☑ 世帯全員の市民税が**非課税**
- ☑ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が **926,500 円**以下
※昭和 31 年 4 月 1 日以前生まれの方は **924,100 円**以下

● **障害基礎年金**または**遺族基礎年金**を受給している方

- ☑ 前年の所得額が「**4,918,000 円**＋扶養親族の数× 38 万円」以下である。

【請求手続き】

● 令和 8 年度において、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 **9 月頃**から順次送付されます。

同封のハガキに記入し、日本年金機構に郵送してください。

※既に年金生活者支援給付金を受け取っている方で、引き続き支給要件を満たしている場合、お手続きは**原則不要**です。

※申請後は日本年金機構より、支給決定通知書又は不該当通知書が発送されます。

【問合せ先】 ☎ **ねんきんダイヤル** ☎ 0570-05-4092
◆ 050 から始まる電話からは ☎ 03-5539-2216

国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度について

収入の減少や失業等により国民年金保険料を納付することが経済的に困難な場合は、**保険料免除・納付猶予制度**があります。免除や納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されますので、**未納のままにせず手続きを行ってください！**

【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

● 失業等による**特例免除**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

※過去に同一の失業等の事由により免除・納付猶予を申請し、離職票等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。

【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）日】 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

睡眠薬の適正使用

睡眠薬の使用を検討する前に、まず現在の生活習慣を見直しましょう。服薬のタイミングは正しいか、寝る前にスマートフォンやパソコンなどのブルーライトを浴びていないか確認が必要です。

日本人は睡眠時間が短い傾向にあり、寝不足のケースが多く見られます。途中で目が覚めてしまう「中途覚醒」の原因の多くは、薬の服用時間が早すぎるなど、ご自身の睡眠パターンと合っていないことです。また、長期服用による薬物耐性（体が薬に慣れて効果が薄れること）のリスクにも注意が必要です。

睡眠の質を高めるうえで、意外と見落とされがちなのが朝食です。十分なタンパク質の摂取や、野菜などをよく噛んで食べることが大切です。よく噛む咀嚼（そしゃく）運動は、脳の血流を良くして目覚めを促し、認知機能の維持にも好影響を与えとされています。

睡眠薬だけに頼らず、こうした生活習慣の改善も同時に行うことが、質の高い睡眠への第一歩です。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療 ひとくちコラム

(6) 水滞タイプ

水の流れが滞った状態で、むくみ、めまい、頭痛、下痢、排尿異常などが起こりやすい。

- ・手のひらが湿っぽい
- ・トイレの回数が多い
- ・むくみやすい
- ・毛穴が目立つ
- ・雨の日は気分が下がる



小児鍼・健康はり体験会

刺さないはりで健康維持！

と き 9 月 17 日（休） 13:30～15:00

場 所 保健センター 2 階 予防接種ホール

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 072-954-5162（米谷）

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-954-5162