

「年金振込通知書・年金額改定通知書」について

6月中に、日本年金機構より「年金振込通知書・年金額改定通知書」が送付されます。1年間の支払予定額が記載され、各種手続きに必要な場合がありますので、大切に保管してください。

- ※金額や受取金融機関の変更があった場合は、随時送付されます。
- ※年金から特別徴収する保険料・税額等については、各課へお問い合わせください。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

【令和8年度国民年金保険料】月額 17,920円  
(令和8年4月～令和9年3月)

【納付期限】翌月の末日

経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、**保険料が免除・納付猶予される制度**があります。令和8年度分(令和8年7月分～令和9年6月分)の**一般免除の申請は、令和8年7月から受付を開始します。**

- ※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。
- ※マイナンバーカードを利用して**マイナポータル**から電子申請も可能です。

老齢基礎年金の受給額を増額できます！

●海外居住者の任意加入

海外居住者は、国民年金に加入する義務はありませんが、日本国籍の20歳以上65歳未満の方であれば、国民年金に任意加入することができます。

●高齢任意加入

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方や、40年(480月)の納付済期間がないため満額受給できない方は、65歳まで国民年金に任意加入できます。(厚生年金・共済組合等加入者を除く)

【届出先】年金事務所 または 市役所保険年金課

【必要物等】預貯金通帳と金融機関の届出印、基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの

※詳細は、日本年金機構ウェブサイトをご確認ください。

【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

- ※自動音声による案内(⑤で所員が対応)
- ※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



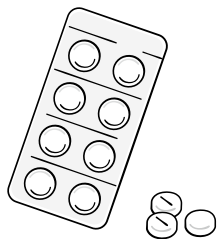
かかりつけ**健康**メール

鎮静剤の適正使用

鎮静剤は市販されており、比較的安全に使用できるため手軽に購入できます。しかし、**高齢者の使用には特に注意が必要**です。

生体の老化に伴い臓器の機能は低下し、特に70歳を超えると腎機能が急激に衰えます。若い頃は速やかに処理できた薬物も、**腎排泄が中心となる薬物は排泄が遅れ、副作用が出やすくなる**のです。

痛みがある場合でも、服用後は4～5時間空けるのが**無難**です。連続服用は薬物耐性を生み、効果を弱める原因となるため、**服薬の変更も検討**すべきでしょう。



聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療 **ひとくちコラム**

(3) 瘀血タイプ

血流が悪く、うっ血しやすい状態です。

シミ、ソバカスが目立ったり、顔色がくすんでいるように見えたり、首や肩がこり、時に頭痛、めまいを訴える。

手足の冷え、しびれ感があり、もの忘れが多く、不眠、嗜眠の症状がある。おなかの張りを訴え、とくに左側下腹部の抵抗、圧痛、硬結があって便秘がち。大便の色が黒くなる。下腹の色素沈着と皮膚がカサカサで潤沢がない。生理不順を来しやすいなどが特徴です。

外傷や手術、慢性病も瘀血の原因となります。

軽い運動、ぬるめの入浴や、排泄作用を促す食べ物を取るよう心がけましょう。



(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764

5月号広報「小児鍼・健康はり体験会」の開催時間に誤りがありました。ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。