

令和8年度の国民年金保険料免除・納付猶予の受付が始まります！

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。

【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

※なお、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。

※申請時点の2年1か月前の月分までの期間が申請できます。

病気やけがで障害や死亡といった不測の事態が発生したとき、障害基礎年金・遺族基礎年金を受け取ることができない場合がありますので、**未納のままにせず、必ず手続きを行ってください！**

国民年金の加入や保険料免除はマイナポータルをご活用下さい！

国民年金第1号被保険者の資格取得（種別変更）、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請等は、**マイナポータル**を利用した電子申請ができます。

申請後の状況や審査結果は、マイナポータルの**申請状況照会ページ**で確認できます。

※ご利用には、**マイナンバーカード**が必要です。

詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料免除・納付猶予の承認から**10年以内**であれば、後から追納して**年金額を増やす**ことができます。

また、追納した保険料は社会保険料控除の対象となります。

※3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

【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。

※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

頻尿症状について

ご高齢の患者様では頻尿を訴えられる方が大勢いらっしゃいますが、原因は様々で、過活動膀胱（蓄尿障害：尿を膀胱に溜めることができない）、神経因性膀胱や前立腺肥大症（排尿障害：膀胱に溜まった尿をうまく出せない）、飲水過多（飲み過ぎた為に大量の尿が作られる）による多尿症、夜間の中途覚醒による夜間頻尿等があります。それぞれに違った治療方法があり、治療方法を間違えると頻尿症状が悪化することもあります。

例えば、排尿障害による頻尿に対して過活動膀胱を疑って投薬された場合には排尿障害が悪化し、尿が膀胱に溜まって出せなくなってしまうこともあります。酷い場合には自身で尿を出せなくなり、カテーテル留置による排尿管理が必要になることもあります。

安易に過活動膀胱と決めてしまわず、十分な治療効果が得られない場合には専門医の受診もご検討下さい。

みぞぶちクリニック（旧 江口クリニック）

溝淵真一郎

東洋医療

ひとくちコラム

（4）血虚タイプ

血が不足している状態で、やせて血色がよくない。貧血、皮膚の乾燥、脱毛しやすく血行不良。

- ・心配性な面がある
- ・爪につやがなく、弱くて割れやすい
- ・めまいやむくみが起こりやすい
- ・脈が細くて力が弱い



小児鍼・健康はり体験会

と き 7月23日(木) 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 072-954-5162（米谷）

※事務局が変わりました

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-954-5162