

口座振替での前納・早割が便利でお得です！

国民年金保険料は口座振替による**前納・早割**をすると、納付書（現金）及びクレジットカードで納めるより**割引額が多くお得**です。

【前納】

- ① 2 年前納 ② 2 年前納（4 月開始） ③ 1 年前納
- ④ 6 か月前納

※前納は年度の途中からまとめて口座振替できるようになりました。割引額は振替開始月によって異なります。

【早割】

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月分を当月末に口座振替する方法で月 60 円（年間 720 円）お得です。

提出先：年金事務所または金融機関

※詳しくは、年金機構にお問い合わせください。

年金記録をいつでも閲覧できる「ねんきんネット」が便利です！

24 時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから年金情報を確認することができます。是非ご活用ください。

※詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

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カウントされますので、**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

※過去に同一の失業などの理由により免除等を申請し、失業した事実が確認できる書類を添付したことがある場合は、再度添付する必要はありません。

※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。

【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 (土)] 9:30 ～ 16:00

※電話は自動音声案内です。⑤ 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

妊婦歯科健診について

妊娠中は女性ホルモンの増加や、つわりなど生活環境の変化の影響で、歯肉炎（妊娠性歯肉炎）や虫歯にかかりやすくなるといわれています。

妊娠性歯肉炎とは、女性ホルモン（エストロゲン・プロゲステロン）が特定の歯周病細菌の栄養源となり細菌増殖を促すことや、歯肉の血管に作用して炎症を起こすことで、歯肉が腫れて出血しやすい状態になることをいいます。妊娠性歯肉炎は、ブラッシング等でお口の中を清潔に保つことにより軽度を抑えることができます。ケア不足になり、出産後に本当の歯周病に移行してしまわないようにすることが大切です。

また、妊娠中に歯周病にかかっていると、歯周病菌による炎症性物質の影響で、低体重児および早産のリスクがかなり高くなるとのデータがあります。

羽曳野市内の指定歯科医院にて妊娠中に 1 回限り、無料で妊婦歯科健診を受けられます。妊娠安定期に入ったら歯科健診を受診しましょう。なるべく妊娠中期（妊娠週数 16 ～ 27 週）に受診しましょう。受診券は母子健康手帳別冊に綴じ込まれています。

生まれてくる元気な赤ちゃんのために、お口の中の環境を整えましょう。

上野山歯科医院 上野山雄央

東洋医療

ひとくちコラム

(5) 陰虚タイプ

血液や体液を構成する成分が不足して、体全体が熱性と乾燥の傾向にあります。のぼせ、顔面紅潮、ほてり、熱感、不眠、耳鳴り、口渇寝汗などが起こりやすい。

- ・肌や髪が乾燥している
- ・声がかれて、からせきが出る
- ・目が乾き、おちくぼんでいる
- ・のどが渇き、冷たい飲料水を好む
- ・便がかたく、便秘がちである



疲労の解消、休息、熱を冷ます作用のある食べ物をとりましょう。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-954-5162