

## 平成27年度分の 免除・猶予申請の受付を開始します。

7月より平成27年度分(27年7月～28年6月)の免除・猶予申請を受付しています。免除には全額免除と一部免除があり、本人と配偶者、世帯主の前年所得で審査されます。また、30歳未満の方には納付猶予制度があり、本人と配偶者の前年所得で審査されます。

国民年金保険料の免除が承認された期間は、年金の受給資格期間として扱われますので、納付が困難な場合は、未納のままにせず、免除等についてご相談ください。免除申請は、市役所の年金担当窓口もしくは支所で受付しています。申請には、年金手帳など基礎年金番号のわかるものと印鑑などをご持参ください。

※失業を理由に免除を受けられる方(特例免除といいます)は、雇用保険の離職票や受給資格者証など、失業に関する公的機関の証明も必要です。詳しくは年金担当にお問い合わせください。

※未申告の場合は審査を受けられませんので、収入がない場合も市民税担当で申告を行なってください。今年1月1日が他の市町村にお住まいだった方は、その市町村で申告が必要です。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30～17:15(月曜日は19:00まで延長)  
第2土曜 9:30～16:00

※電話は自動音声案内になっています。  
案内が出ましたら、次の番号を選んでください。  
・国民年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②  
・その他、担当がわからないときは⑤  
※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

## 障害基礎年金を受給中の方へ 7月は所得状況届の提出月です

所得状況届の提出が遅れると年金の支給が一時  
差し止めになりますので、ご注意ください。

20歳前の障害による障害基礎年金や、福祉年金から切り替わった障害基礎年金を受けておられる方は、毎年7月が所得状況届の提出月です。7月はじめに日本年金機構から所得状況届のハガキが送られてきますので、必要事項を記入の上、7月末までに市役所年金担当あてに送付するか持参してください。

※**診断書の提出が必要な方**には、診断書つきの用紙が日本年金機構より送られてきますので、7月中に診断を受けてご提出ください。

※今年1月1日に他の市町村にお住まいだった方は、その市町村の平成26年中の所得に関する証明(平成27年度の課税・非課税証明等)を添付してご提出ください。未申告の場合は証明を受けることができないため、申告をしていただく必要がありますので、お早めにご手続きをされるようお願いいたします。

その他、ご不明な点がございましたら、市役所年金担当までお問い合わせください。

## 年金相談をおこないます

開催日:7月27日(月)

時間:10:00～12:00、13:00～16:00

場所:市役所本館1階(4番窓口)

その他:予約不要。年金手帳や「ねんきん定期便」などの資料をご持参ください。保険料の納付はできません。

## かかりつけ健康メール

### スイッチ

パニック症候群は高ストレス下で起こる症状の一つですが、ささいな現象で発現することはあまり知られてません。

その現象は例えば、クラクションの音、目に映る水の流れなどありふれた日常の五感を通じてくるものです。

突然の過呼吸がこのような負のスイッチで入力される一方、経験的に解除する「決め」も存在します。「甘いものをいっぱい食べる」など思考錯誤で状態を改善させる「決め」はいわゆる、正のスイッチ。やる気を起こし、癒やす、自分を豊かにする経験の積み重ねです。

季節を感じ散歩する地元の街や川沿い。香り立つ湯気を楽しんでから味わうコーヒー。家庭菜園の土の匂い、水やりの音、小さな虹。

あなたはいくつもってますか?五感に触れる正のスイッチを。

タキヤ恵我之荘薬局 水野博之

## 東洋医療

### ひとくちコラム

## (4) 片足の横上げ(ヒップアブダクション)

方法は、両足を肩幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向けます。次に片足に重心を移し、バランスが取れたら、もう片足を横に上げます。このとき、つま先は前に向けたまま(横に向けない)で足を上げますが、足は高く上げなくてもよい。

この運動効果は、骨盤が安定して横へのふらつきが抑えられ、安定した歩行が可能のように、また、左右への転倒を予防します。

ターゲットにする筋肉は中殿筋(片脚立ちのときにバランスを保ち、脚を外側に広げるときに使う筋肉)です。中殿筋の機能低下はトレンデレンブルグ歩行(歩行の片足支持期に骨盤が傾く現象)を引き起こします、これに合わせて、足関節底屈筋の機能が低下すると、立脚したとき、体幹の側方への動揺が助長され、膝の内反(O脚)が強まります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)