

新成人のみなさま、おめでとうございます！

◆国民年金は老後の暮らしや、いざというときの生活を現役世代で支えあうという社会保険から考えられた仕組みで、20歳以上60歳未満の方に加入する義務があります。20歳誕生日以降に日本年金機構より「国民年金加入のお知らせ」が送付されます。同封の「国民年金加入と保険料のご案内」をご確認いただき、納め忘れのないようにしてください。

すでに厚生年金などに加入している方や厚生（共済）年金被保険者の被扶養配偶者の方、日本国以外の年金制度に加入されている方で「国民年金加入のお知らせ」が送付された方は ☎ **ねんきん加入者ダイヤル** ☎ 0570-003-004 にご連絡ください。

◆「国民年金加入のお知らせ」の後、**年金手帳や保険料納付書**などが届きます。

◆年金手帳は会社に就職するときにも必要です。また基礎年金番号は一生使うものですから、大切に保管しましょう。

◆保険料は定額で、令和元年度は月額16,410円です。納付が困難なときは所得の状況により**免除や納付猶予**、学生には**学生納付特例制度**がありますので、未納のままにせず、市役所担当窓口や年金事務所で相談しましょう。

老齢年金を受給されている方に令和元年度「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます

◎日本年金機構（厚生労働省）から令和2年1月中旬に送付されます（予定）。障害年金・遺族年金は課税対象ではないため送付されません。また、退職共済年金を受給されている方は、それぞれの共済組合から送付される予定です。

◎届かない場合や再発行などはこちらへ

☎ **ねんきんダイヤル** ☎ 0570-05-1165 ◇「050」から始まる電話からは ☎ 03-6700-1165

（受付時間）【月曜日】 8:30～19:00 【火～金曜日】 8:30～17:15 【第2土曜日】 9:30～16:00

忘れていませんか？産前産後期間の保険料免除について（平成31年4月～施行開始しています）

☆国民年金1号被保険者の方が出産等をされたとき、産前産後期間の国民年金保険料が免除されることになりました。認められた期間は保険料を納付したものと、将来の老齢年金受給額に反映されます。

☆厚生年金等加入者（2号）の方や2号の扶養配偶者（3号）の方は除きます。

☆平成31年2月1日以降に出産などをされた方が対象となります。

☆免除期間は単胎の方で出産予定日1月前から4週間 ※多胎の方は出産予定日3月前から6週間となります。

☆法定免除、申請免除（全額免除・一部免除）、納付猶予、学生納付特例の期間内も認められます。また、納付済みの場合は還付の対象となります。

☆届出は年金担当窓口まで、年金手帳・母子健康手帳等をお持ちください。 ※死産等だった場合についてはご相談ください。

【問合せ】■天王寺年金事務所 [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。※時間や時期により混み合っています。

かかりつけ健康メール

明けまして
おめでとうございます。

昨年はラグビーワールドカップが行われ、今年は東京オリンピックが開催されることで、スポーツに活気立つ年が続きます。

さて、運動やスポーツには、運動機能だけでなく、認知機能や精神機能、免疫力を向上させる効果があり、そのメカニズムも明らかになってきています。運動器疾患だけでなく、循環器、呼吸器の慢性疾患、がん、認知症などにも、その状態にあった適切な運動が行われれば心身機能の向上が得られ、病状の改善につながる事が証明されています。また、運動には、お年寄りや心身に障害を持つ方が、運動やスポーツ活動に参加することにより、社会活動の向上にも繋がる事が期待できます。平均寿命が延び、人生100年時代が述べられる今、健康寿命の延伸や社会活動を維持するためにも、色々な運動やスポーツを気軽に楽しめる環境が必要だと思えます。オリンピックイヤーを迎えるに当たり、年齢や心身の状態にあった日頃の運動について考え、実行していく必要があると思えます。

羽曳野市医師会 会長 調子和則

東洋医療 ひとくちコラム

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は当会に対し、温かいご支援とご高配を賜り誠にありがとうございます。

昨年の「陵南ふれあいフェスタ」では、82人の市民の方に鍼灸・マッサージを体験していただきました。第37回を迎えた「ふれあい健康まつり」では、小児鍼を受けられたお子様は85人、中医学健康チェックと健康相談には17人の成人の方が、擦過鍼体験には163の方がお越しになりました。こうしたイベントの場だけでなく、私たち個々の日常の業務においても、東洋医療、とりわけ、介護予防鍼灸に対する関心と理解、期待がより一層高まっていることに、身の引き締まる思いがいたします。

新しい年が皆様方にとり佳き年であり、また、ご健康とご多幸を祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764