

国民年金保険料 免除・納付猶予を受付中(令和2年度分)

保険料を納めることが困難な場合、保険料の納付猶予または免除(全額、4分の1、半額、4分の3)になる制度があります。

- メリット1: 免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます。
- メリット2: 一定の受給要件を満たすと障害年金や遺族年金を受け取ることができます。

※ 免除が承認されると、付加年金および国民年金基金は利用できません。

<次のいずれかに該当する方は、特例免除を申請できます>

①退職(失業等)により納付が困難な方

【対象】 申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職(失業等)された方

【免除期間】 失業等のあった月の前月分から翌々年6月分まで

- ・雇用保険離職票や雇用保険受給資格者証など、失業していることを確認できる公的機関の証明の写しが必要。

②新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方

【対象】 以下のいずれにも該当する方

- (1) 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した
- (2) 令和2年2月以降の所得の状況から、当年中の所得見込額が、国民年金保険料の免除基準相当になることが見込まれる

【免除期間】 令和2年2月分から令和3年6月分まで

- ・簡易な所得見込額の申立書の提出が必要

<産前産後期間の保険料免除制度>

国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産された方は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は6カ月間)の保険料が免除されます。産前産後として認められた期間は、保険料を全額納付したとみなされ、将来の年金受給額に反映されます。

※ 産前産後免除期間は、平成31年4月以降の期間に限ります。

※ 妊娠85日(4カ月)以上の出産(死産・流産・早産された方を含む。)が対象。

●追納制度

免除された期間があると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。免除された保険料は、過去10年に遡って納めることができます。

詳細は、日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。

また、申請書や所得の申立書のダウンロードも可能です。

【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

※自動音声による案内(☎)で所員が対応

※混み合っている場合は、何度かおかけ直しをお願いします。

かかりつけ健康メール

睡眠薬を飲む前に

高齢者で見られる不眠には、身体的疾患によるものと体内時計のズレによって起こるものがあります。身体的疾患による場合は、どんな時にどんな状況で不眠になるかを観察し、それに応じた対策が必要です。高齢者によく見られる概日リズム障害のパターンとして、夕方から眠気を感じ19時頃に寝て夜中の2時頃に目が覚めるというのがあり、加齢とともに増えてくるようです。これは加齢による時差ぼけで、いわゆる睡眠薬ではなく、その方に合った薬を選ぶべきですが、生活指導が大切です。昼寝の回数・時間の確認、飲酒、喫煙、カフェインの影響の有無、就寝が異常に早くないか、日中の十分な活動があるかといったことをチェックし、改善する必要があります。午前中の日光浴、寝室の環境改善も睡眠の質の向上につながる場合がありますので、改めて睡眠について考えてみましょう。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

<<子どものためのはり治療 小児鍼(はり)とは(13)>>

小児喘息は3歳児未満から発症し、思春期以降症状が落ち着いてくるアレルギー疾患といわれています。

原因はハウスダストや布団などに付着するダニアレルギーであることが多く、花粉、羽毛、卵、肉、魚等がアレルゲンとなり発作を誘発することもあります。

発作は季節の変わり目に起こりやすく、季節的因子が重大な関係を有します。

患児の体を皮膚上で観察すると、背部、肩部や、胸部の肋間部に皮膚緊張が生じていることが多くみられます。

特に肩甲間部は気管支の背後にあるので、小児鍼の皮膚刺激は内臓体性反射によって、皮膚刺激効果が気管支の交感神経活動を優位にし、気管支拡張作用に働くので、結果的に喘息発作がおさまりやすいのではないかと考えられます。そのため小児喘息の治療は、発作が起こりやすい秋から冬に備えて夏場から治療していくことがいいようです。

夏場から冬場にかけてや、来春季節の変わり目への身体の反応を小児鍼で調整できるからです。

毎月10回ぐらいの励行で身体の自律神経が安定しやすくなり効果が期待されます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764