知って得する 国民年金

市役所保険年金課　☎072-958-1111　内線1720
天王寺年金事務所　☎06-6772-7531　FAX 06-6772-3338

年金生活者支援給付金制度のご案内（日本年金機構）

■対象　**●老齢基礎年金を受給している方**
☑**65歳以上。**　☑ **世帯全員**の市民税が**非課税。**
☑ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が
879,900円以下。
●障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
☑ 前年の所得額が
「4,621,000円＋扶養親族の数×38万円」以下。

■請求手続き
●令和2年4月1日以前から年金を受給されている方で、令和元年度は対象とならなかったが、受給資格要件の判定後、令和2年度に対象となる方へは、日本年金機構から請求手続きの案内が**10月中旬以降**送付されます。同封の**はがき**に記入し、日本年金機構に**郵送してください。**
●令和2年10月以降に年金を受給しはじめる方
年金の請求と併せて年金事務所または市役所 国民年金の窓口で申請してください。
ただし、該当可否については市役所では判断できません。
申請された方には、支給決定通知書又は不該当通知書が順次発送されます。
年金生活者支援給付金を受け取っている方で引き続き支給要件を満たしている場合、翌年以降のお手続きは原則不要です。

■問合せ
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
※050から始まる電話でおかけになる場合は☎03-6700-1165
※年金事務所や市役所の担当者が、口座番号をお聞きしたり手数料などの金銭を求めたりすることはありません。不審な電話にはご注意ください！

老齢厚生年金受給者に令和3年分扶養親族等申告書を送付（日本年金機構）

年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書です。お手元に届きましたら、内容をご確認いただき、各種控除に該当する方は、記載されている期限内のご提出をお願いします。

■問合せ
扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル：☎0570-081-240
※050から始まる電話でおかけになる場合は☎03-6837-9932

免除申請勧奨のはがきが到着した方（日本年金機構）

保険料免除や納付猶予の対象となり得る方であるにもかかわらず、申請手続きを行っていないために未納状態となっている方に、日本年金機構から免除申請勧奨が実施されています。そのままにせず、免除猶予申請書はがきの郵送をお願いします。

国民年金保険料は前納がお得です！下半期の納付期限は令和2年11月2日です。

11月2日までに6カ月分（10月～令和3年3月）の下半期保険料を現金払いで一括納付すると、810円の割引があります。（6カ月分の保険料額 99,240円→98,430円）

■問合せ
天王寺年金事務所　☎06-6772-7531㈹
平　日　8:30～17:15（週初め開所日は19:00まで）
第2㈯　9:30～16:00
※お電話は自動音声でご案内します。⑤で所員が対応します。
※時間や時期により混み合っている場合がありますので、何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

感染症と免疫とワクチン、予防接種について

ウイルスや細菌などの微生物が体内に入り、体内で増加することにより発症する病気のことを感染症といいますが、感染症にかかると体の中で抗体などが作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃するしくみができます。このしくみを「免疫」といいます。「疫（えやみ＝やまい）」から「免れる（のがれる）」ということですね。

種々の研究などでこの免疫を作り上げる工夫がされるようになり、「免疫をつくる種（たね）」＝「ワクチン」が作られるようになりました。これを注射したり皮膚につけたりして、その病気に対する免疫を造るのが、いわゆる「予防接種」になるわけです。

予防接種には、「個人を守る」と「社会を守る」の2つの役割があります。予防接種を受けるとその病気に対する免疫がつくられ、その人の感染症の発症あるいは重症化を予防することができます。また、多くの人が予防接種を受けることで「集団免疫効果」が発揮されます。

土屋医院　土屋英人

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（14）≫

幼児にあっては、もちろん言葉を発するようになった幼児であっても、自ら「肩がこる」とは言いません。が、小学高学年になると、本人がはっきりと肩こりを自覚して訴える子も出てきます。5～6歳までに、訴えがなくても、夜泣きや不眠、疳虫の症状の原因が頸や肩、その周囲の緊張であったりすることがしばしばあります。昨今は幼児期から受験のために塾に通わせたり、ゲーム感覚で言葉や文字、英語を覚えさせるコンピューターソフトやアプリケーションも開発されていて、遊ばせながら知育に励む保護者もいます。

子どもはついつい夢中になって、長時間、液晶画面を見続け、目を酷使することになり、その結果、幼児でも頸や肩が緊張している子どもが見受けられます。

また小学生になると、本格的に塾や習い事に通い、放課後、体を動かして遊ぶ時間も少なく、勉学に追われ、働き盛りの大人のように、睡眠不足、過労状態に陥っている子も少なくない。このようなことから、早期に肩こりを発見し、軽症のうちに対処することが大切と言えます。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会）　☎072-958-5764