

学生納付特例について

20歳になられると、誰でも国民年金に加入しなければなりません。学生の方には、保険料の納付について学生納付特例制度があります。学生納付特例の適用を受けると、その期間は年金受給額には反映されませんが、障害年金などの受給資格をみるときに納付された方と同じ扱いを受けることができます。

・4月から新たに学生になられる20歳以上の方

入学後、学生証と年金手帳、印鑑をご持参の上、住民票のある市町村の年金窓口で申請の手続きをしてください。

・入学後20歳になられる方

20歳になられる前に申請書の入った通知が届きますので、その後手続きをお願いします。

・20歳以上で在学中の方

学生納付特例は、学年ごとの申請になっています。4月中は平成23年4月分から平成24年3月分までの受付もできますが、5月以降は平成24年4月分から平成25年3月分のみのお受付となりますので、申請を希望される場合はお早めに手続きをお願いします。

※申請の際、在学の証明として**学生証**を提示していただいていますので、必ずご持参ください。郵便による申請の場合は、コピーを同封してください。

4月から保険料が変わります

平成24年度の保険料は月額14,980円になります。納付には、一括前納や口座振替など、割引になる制度があります(口座振替による一年前納は2月末で受付終了)。また、納付が困難な場合は、前年所得による免除や納付猶予などの制度もありますので、年金窓口でおたずねください。

退職などで国民年金への切り替えが必要な方 —手続きはお早めに—

- ・60歳前に厚生年金・共済年金の資格を喪失された方
 - ・厚生年金などの加入者に扶養されている60歳未満の配偶者(3号被保険者)で、加入者が退職または65歳になられたため、3号被保険者の資格を喪失された方
 - ・収入増加などで3号被保険者の資格を喪失された方
- 手続きには、退職日などのわかるもの(社会保険資格喪失連絡票、離職票など)と年金手帳、印鑑をご持参ください。また、退職事由での免除申請をされる方は、離職票など退職を証明する書類が必要です。詳しくは年金担当へお問い合わせください。

年金相談

日時 3月19日(月)

10:00~12:00 13:00~16:00

場所 市役所本館1階(4番窓口)

その他 予約は要りません。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。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するお問い合わせ先

控除証明書専用ダイヤル:0570-070-117

開設期間 3月15日(木)まで

受付時間 平日 8:30~17:15 第2土曜 9:30~16:00

IP電話などは03-6700-1130へおかけください。

※昨年9月30日までに支払の実績がある方には昨年11月中に証明書が送付されています。10月以降しかお支払がない方には2月に送られています。

※再発行には日数がかかります。お早めにご確認ください。

かかりつけ健康メール

ロコモティブシンドロームとは?

要介護状態になる原因には、骨折や関節脊椎疾患の占める割合は24%にもなります。ロコモティブシンドローム(ロコモ)とはこれらの運動器の障害のために移動能力の低下をきたし、要介護状態や要介護になる危険の高い状態のことを言います。ロコモを簡単にチェックできる7つの項目を紹介します。

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を昇るのに手すりが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
7. 家のやや重い仕事が困難である

以上の7つの項目の内一つでも当てはまるものがあれば、ロコモの可能性がります。

調子医院
調子 和則

東洋医療

ひとくちコラム

腓腹筋痙攣

一般に「こむらがり」と言われています。ふくらはぎに限らず、大腿部のうしろや足指、足底部などに、就寝中や長く座っていて立ち上がろうとするときによく起こります。

テニス愛好者に多いので、「テニス脚」と言われます。原因は過度の発汗と高温多湿での塩分不足、過労、テーピングの締めすぎ、ウォームアップの不足が上げられます。

下腿の外側、膝のやや下に腓骨小頭という骨の出っ張りがあり、その下縁で少し前方に陽陵泉というツボがあります。身体中の筋肉の働きと関係の深いポイントで、同側または反対側のその部を強く押圧するのも、症状を軽減させる一つの方法です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)