

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の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。今年4月までは平成21年4月分から平成22年3月分までの受付ができます。4月以降は平成22年4月分から平成23年3月分の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。

ねんきん定期便専用ダイヤル
0570-058-555

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00~20:00
第2土曜 9:00~17:00

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15
月曜 8:30~19:00
第2土曜 9:30~16:00

4月から保険料がかわります

平成22年度の保険料は月額15,100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、離職票など退職が確認できるものが必要です。詳しくは年金担当へお問い合わせください。

確定申告の社会保険料控除には国民年金保険料控除証明書や領収書などの証明書類が必要です。

～「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

3月13日まで 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10月1日までにお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。

年金相談について

3月23日(火)に支所2階で開催予定
実施の有無については下記へお問い合わせください。
保険年金課 年金担当 内線1730・1731

かかりつけ健康メール

未来の医療

現在京都大学再生医療研究センターの山中伸弥教授のiPS細胞(人工多能性幹細胞)が発見されて以来、体細胞から、いろいろな組織ができることがわかってきました。今、世界で熾烈な競争が始まっております。五年以内に創設されるiPSバンクが起動し始めると、医療は大きく変わるものと思われれます。自分の細胞からつくっているのだから、拒絶反応の心配がなく、移植というものの自体の考え方も大きく変わるものと推察されます。お薬のほうも個々の酵素の違いにより、薬の効き方の違いもわかってきており、個人個人の酵素に合わせたお薬の投与。すなわち、オーダーメイド医療が話題になっているところです。しかし、どんなに医療が進んでも忘れてならないのが心の問題です。心と体のバランスがほどよく存在しているのが重要なんですが。。。。日頃から、身近な人に声かけて暖か味のある社会であればいいですね。

羽曳野市薬剤師会理事
丹野 磨美

東洋医療

一口コラム

膝部痛(1)

膝関節は、その大きさと構造上、常に強い重力と負担がかかり、痛みを起す頻度が高いといえます。膝の痛みのうち最も多いのは、年齢が高くなると痛みと運動障害が起こる変形性膝関節症といわれるものです。

初期には膝が重くなり、しだいに鈍痛に変わり、進行すると、加重や外傷により関節が変形し、その部の摩擦を来すので、膝の屈伸が不自由となり、正座ができなくなります。

階段の昇り降り、特に降りる時につらく、座位から立つ時に痛んだり、関節周囲の軟部組織のこわばりと萎縮のため、運動時の捻髪音や可動制限などが見られます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)