

平成26年度分の 免除・猶予申請の受付を開始します。

7月より平成26年度分(26年7月～27年6月)の免除・猶予申請を受付しています。免除には全額免除と一部免除があり、本人と配偶者、世帯主の前年所得で審査されます。また、30歳未満の方には納付猶予制度があり、本人と配偶者の前年所得で審査されます。

国民年金保険料の免除が承認された期間は、年金の受給資格期間として扱われますので、納付が困難な場合は、未納のままにせず、免除等についてご相談ください。免除申請は、市役所の年金担当窓口もしくは支所で受付しています。申請には、年金手帳など基礎年金番号のわかるものと印鑑などをご持参ください。

※失業を理由に免除を受けられる方(特例免除といいます)は、雇用保険の離職票や受給資格者証など、失業に関する公的機関の証明も必要です。詳しくは年金担当にお問い合わせください。

※未申告の場合は審査を受けられませんので、収入がない場合も市民税担当で申告を行なってください。今年1月1日が他の市町村にお住まいだった方は、その市町村で申告が必要です。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30～17:15(月曜日は19:00まで延長)
第2土曜 9:30～16:00

※電話は自動音声案内になっています。
案内が出ましたら、次の番号を選んでください。
・国民年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②
・その他、担当がわからないときは⑤
※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

障害基礎年金を受給中の方へ 7月は所得状況届の提出月です

所得状況届の提出が遅れると年金の支給が一時差し止めになりますので、ご注意ください。

20歳前の障害による障害基礎年金や、福祉年金から切り替わった障害基礎年金を受けておられる方は、毎年7月が所得状況届の提出月です。7月はじめに日本年金機構から所得状況届のはがきが送られてきますので、必要事項を記入の上、7月末までに市役所年金担当あてに送付するか持参してください。

※**診断書の提出が必要な方**には、診断書つきの用紙が日本年金機構より送られてきますので、7月中に診断を受けてご提出ください。

※今年1月1日に他の市町村にお住まいだった方は、その市町村の平成25年中の所得に関する証明(平成26年度の課税・非課税証明等)を添付してご提出ください。未申告の場合は証明を受けることができないため、申告をしていただく必要がありますので、お早めに手続きをされるようお願いいたします。

その他、ご不明な点がございましたら、市役所年金担当までお問い合わせください。

年金相談をおこないます

開催日:7月28日(月)

時間:10:00～12:00、13:00～16:00

場所:市役所本館1階(4番窓口)

その他:予約不要。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。保険料の納付はできません。

かかりつけ健康メール

お薬手帳を利用していますか?

ここ数年、地震や災害をきっかけにお薬手帳の重要性がみなおされています。お薬手帳は、私たち薬剤師にとって、患者さまの薬歴(いつから、お薬の名前、服用方法、服用量)を知るための重要な手がかりとなります。また、複数の病院や複数の科を受診されている方、数箇所の薬局をご利用の方は、特に、お薬の相互作用、重複投与、副作用を防ぐためにも、手帳を1冊にまとめてお使いください。

お薬手帳には、お薬の情報だけでなく、お薬を飲んだ後の体調の変化や、ご自身の症状の記録、医師、薬剤師に聞きたい事や診察時のメモ代わりにご利用頂けます。

お薬代が安くなるからという情報に惑わされず、ぜひ、お薬手帳をご活用下さい。

診察時には、保険証と合わせてお薬手帳もお持ち下さると幸いです。

のぞみ薬局羽曳野店 森田 康 恵

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼(2)

小児鍼の適応症状は、疳虫(夜泣き・不機嫌・奇声・夜驚・食欲不振・嘔みつくなど)、いわゆる小児神経症が中心で、一方、鼻炎、扁桃炎・喉頭炎・気管支喘息など呼吸器疾患、食欲不振・口内炎・便秘・下痢など消化器疾患、仮性近視・眼精疲労などの眼科疾患、夜尿症などです。また最近では、幼稚園児や小学生は、いろいろな習い事、塾通いが多い。さらに、外で元気に遊ぶ事が減り、室内でゲームやテレビを見ることもあって、子どもなりにストレスがたまるためか、肩こり・頭痛・チック・どもることなども増えています。

また、子どもを取り巻く環境の変化に伴い、種々の精神的な事象もみられることから、時代と共に小児鍼の適応も変化していて、一般的な健康管理と疾患の治療に加えて、精神的な問題にも関わっていくことができます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)