

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、適用を受けた期間の保険料が猶予されます。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が必要です。4月中は平成24年4月分から平成25年3月分までの受付もできますが、5月以降は平成25年4月分から平成26年3月分のみ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。

～「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15日(火)まで 平日 8:30～17:15

第2土曜 9:30～16:00

IP電話等は 03-6700-1130 へおかけください。

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 －

次の方は、国民年金1号被保険者への切り替えが必要です。

- 60歳前に厚生年金・共済年金の資格を喪失された方
 - 厚生年金等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、退職日等のわかるもの（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。

国民年金基金について

国民年金基金は、国民年金（老齢基礎年金）の上乗せとなる、公的な個人年金です。国民年金保険料を納めている方が加入できる制度で、年齢に応じた掛金でプランを立てるようになっていきます。

また、平成25年4月から国民年金に任意加入されている60歳以上65歳未満の方も加入できるようになりました。

詳しくは下記の電話番号にお問い合わせください。

大阪府国民年金基金

0120-65-4192 または 06-6775-5775

年金相談 日時 3月18日(月)
10:00～12:00、13:00～16:00
場所 市役所本館1階(4番窓口)

■予約はいりません。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

かかりつけ健康メール

ドライマウスの話

みなさん、お口が渴いてつらいという経験はありませんか？

お口が渴く症状のことを「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。

ドライマウスとは、なんらかの原因でつば（唾液）が減少した状態のことです。口が渴いた状態にあると、口の中がネバネバするなど不快症状が生じます。また食べ物がうまく食べられない、飲み込みにくい、舌が擦れて痛いなど日常生活に支障がでることもあります。それだけでなく、虫歯や歯周病にもなりやすく、免疫力が低下している場合は口の環境が変わって風邪や肺炎も発症しやすくなるといわれています。

つばには虫歯や歯周病の細菌を減らす作用と口の粘膜を保護する作用、食べ物を飲み込みやすくする作用などがあり非常に大切です。

口が渴く原因は様々です。口が渴く原因を知り、それを取り除くことができれば軽快することが多いです。一人で悩まずに一度歯科医院を受診し相談することをお勧めします。

医療法人まごころ会 豊川病院 市川 英三郎
歯科口腔外科

東洋医療

ひとくちコラム

頸椎捻挫（むちうち症）(1)

いわゆる、むちうち損傷のうち、神経症状がなく、頸部の軟部組織の障害が中心となっているものを言います。

頸椎は屈曲、伸展、側屈、回旋と多様な方向に動きますが、加わる外力が生理的範囲を越えたときに、周辺組織に損傷が起こります。

疼痛と可動域制限が主な症状で、強制された運動方向によって損傷を受ける部位や疼痛の部位が異なります。悪心、嘔吐、頭痛、めまいなどを伴ったり、次第に憎悪傾向がみられたり、著明な可動域制限があるときは専門医の診断が必要です。

急性期は安静臥床、消炎鎮痛のための処置、頸椎の固定、悪急性のものは牽引、温熱療法その他の整形外科的治療による症状の改善が必須です。

鍼灸治療はそれらを経由したのちに受療することになります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)