

学生納付特例について

20歳になると、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歳になれる方

20歳にな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。申請を出し忘れますと、未納通知等が届く可能性がありますので、学生納付特例を希望される場合は**学生証・年金手帳・印鑑**を必ずご持参しお早めの手続きをお願いします。

・厚生年金等の資格喪失後（退職）学生になられた方は、雇用保険の離職票もご持参ください。

～「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～
ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル
☎0570-058-555

3月16日(水)まで 平日 9:00～19:00
第2土曜 9:00～17:00
IP電話等は03-6700-1144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、退職を理由として免除申請を希望される方は、離職票など公的な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

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ます。

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28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

スギ花粉症の新しい治療法

今年は暖冬の影響で例年より早くスギ花粉の飛散が始まりました。3月上旬はスギ花粉飛散のピークで、花粉症で悩んでいる方も多いと思います。アレルギー疾患治療の原則は原因物質を避けることですが、空气中を飛散する花粉を避けるのはマスクぐらいしか方法はありません。従来の内服治療、点鼻薬や手術治療以外に舌下免疫療法と呼ばれる新しい方法が平成26年秋から保険適応になりました。これはスギの抗原エキスを舌の下にしばらく含んでおき、飲んでしまうという治療法です。従来から減感作治療と呼ばれ、スギ花粉のエキスを皮下注射することにより体をスギ花粉に過剰反応しないように慣らす方法があり、これをより安全に投与できるよう改善したものです。アレルギーの原因物質を体内に入れるため、アナフィラキシーという過剰なアレルギー反応が起きる可能性があります。また花粉飛散中は開始できず、効果が出るのも2年ぐらいかかります。ただ根治が期待できる唯一の治療法ですので、検討されるのはいかがでしょうか。

しまだ耳鼻咽喉科 島田 健一

東洋医療

ひとくちコラム

鍼灸が適応する腰痛としては、「慢性腰痛症」があります。

原因はいろいろで、椎間板の変性、脊椎の変性や構築異常、腰部外傷の後遺症や臓疾患からの関連痛などから慢性的な腰痛を訴えるものです。

筋・筋膜性の腰痛は、腰部の起立筋外縁部の痛み、圧痛があったり、前屈や健側への屈曲などで痛みが増強し、後屈時には軽減あるいは消失します。

椎間関節性腰痛では、腰椎の伸展姿勢で増強、前屈時に軽減あるいは消失し、関節部に圧痛があったり、特定部位の自発痛を来します。

椎間板性腰痛は、過度の緊張があると、立位や坐位をとった瞬間に激痛を感じることがあり、しばしば殿部から大腿への放散痛をみます。

また、いわゆる腰痛症というものは、圧痛、自発痛、運動痛を訴え、原因をとらえにくい特徴があります。変形性腰痛症といわれるものは、初期症状として、動作の始めに腰痛があり、しばらく動いていると緩解します。

これらの内、器質的変化のないもの、あるいは少ないものが対象となります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)