

平成26年4月から国民年金の取扱いが変わります

●2年分遡って免除が可能になります!

国民年金保険料の免除の申請は、現在は申請前直近の7月以降が免除の対象ですが、平成26年4月からは過去2年分まで遡って免除の申請をすることができるようになります。

また、学生納付特例制度の場合、現在は申請前直近の4月以降が対象ですが、こちらも平成26年4月から過去2年分遡って申請することができるようになります。

申請には、年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)・印鑑などが必要になりますが、免除を希望される方の状況によって必要な書類が異なりますので、詳しくは年金担当へお問い合わせください。

●付加保険料の納付期間が変わります。

国民年金の付加保険料が納期限(翌月末日)までに納付されていない場合、現在は辞退申出があったものとみなされ、その後に納付された付加保険料は還付されていましたが、平成26年4月からは通常の国民年金保険料と同様に過去2年分まで納付することが可能になります。ただし対象は平成26年3月以降分の保険料です。

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、退職日などのわかる書類と年金手帳、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。

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、年金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。申請を希望される場合はお早めに手続きをお願いします。また平成26年4月からは過去2年分まで遡って免除が可能になりますが、当時在学していた証明(学生証や在学証明など)が必要になります。

※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。

年金相談

日時 3月24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

花粉症でお困りの方へ

年々患者数が増加し続けている花粉症。大阪では例年スギ花粉が3月、ヒノキ科花粉が4月頃にピークを迎えます。花粉症の飲み薬の代表的な副作用として眠気や口の渇きなどがありますが、最近はそれらの副作用が軽減された薬も発売されております。少しの眠気も避けたい方には、眠気の副作用の出ない漢方もあります。今まで薬には頼らずに我慢しておられた方も、一度お近くの病院や薬局で相談してみてください。また外出時にはマスクやメガネをしてできるだけ肌の露出を避け、帰宅したら玄関に入る前に服に付いた花粉を払い落とし、すぐに洗顔やうがいなどをして家の中に花粉を持ち込まないようにすることも重要です。

タキヤ恵我之荘薬局 松本 宜子

東洋医療

ひとくちコラム

・・・狭窄性腱鞘炎(1)・・・

手指を屈曲する腱がトンネル状に腱を覆っている靭帯(腱鞘)を通るために、使い過ぎによる腱の炎症からの波動として、痛みを生じ、曲げにくい、伸ばしにくい、ひっかかるなどの運動障害が起こります。主にラケットやクラブを握る種目に多くみられ、好発部位は各指の中手指節関節部です。

母指の付け根の、母指を伸展(短母指伸筋)、外転(長母指外転筋)する腱が橈骨の遠位部の母指側(橈骨茎状突起部)の腱鞘を通る部位で炎症を起こすのを「ドケルバン腱鞘炎」と呼びます。

橈骨茎状突起部の運動痛、腫脹、圧痛があり、手関節を小指側に屈曲(尺屈)、母指を内転(手掌に近づける)すると、痛みが増強する特徴があります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)