

国民年金保険料の納付が困難な場合は

免除・納付猶予制度をご利用ください

国民年金保険料の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でできます。相談に来られるときは、年金手帳(または納付書など基礎年金番号のわかるもの)と印鑑をご持参ください。平成20年3月31日以降に失業された方は、雇用保険の離職票や受給者証など、失業に関する公的機関の証明もご持参ください。

免除には、全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1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歳未満の方には若年者の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。(未申告の場合は審査できませんので、収入がない場合も市民税の申告をしておいてください。今年1月1日が他の市町村にお住まいだった方は、その市町村での申告が必要です。)

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まで 第2土曜 9:00~17:00まで

天王寺社会保険事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

社会保険事務所では平日の時間延長や休日の窓口開設などがおこなわれることもありますので、随時お問い合わせください。

いずれも電話はかかりにくい状況ですが、何度かおかけ直し願います。

障害基礎年金を受給中の方へ

7月は現況届の提出月です

現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月が現況届の提出月です。

7月はじめに社会保険事務所から現況届のハガキ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20年中の所得に関する証明(平成21年度分の課税・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、申告もしていただく必要がありますので、早めに手続きをされるようお願いいたします。

その他、提出にあたってわからないことがありましたら、市役所年金担当までお問い合わせください。

今月の年金相談

開催日: 7月27日(月)

時間: 10:00~12:00、13:00~16:00

場所: 支所2階

その他: 予約不要。年金手帳など持参してください。

保険料の納付はできません。

かかりつけ **健康 メール**

非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH; nonalcoholic steatohepatitis)

肝臓に脂肪が蓄積した状態を脂肪肝といいます。この脂肪肝の中に非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)という病型があります。NASHは約20%が肝硬変に進展し、肝細胞癌発生もみられるため、正確な診断、治療が必要です。①肝機能障害、②肝炎ウイルス、自己免疫、薬剤などの要因の否定、③非飲酒者、④脂肪肝の画像所見、こうした症例において、肝生検で証明されればNASHと診断されます。治療は、食事療法と運動療法による体重の減少を目指します。1日の摂取エネルギーは25~35kcal/kg標準体重とし、週に4回以上20~30分の早歩きでの散歩を勧めます。高脂血症治療薬などいくつかの有用な薬剤が報告されていますが、現在、確立した薬物治療はありません。

仲谷・飯山クリニック

仲谷 達也

東洋医療

一口コラム

冷え症(4)

日常、実行可能な予防法としては、

食 事: 冷たい飲み物や生野菜、果物などの大量摂取は避け、体を温める食品をバランスよく取る。

入 浴: 就寝前に38~40℃くらいのお湯に、みぞおちまでゆっくりつかる半身浴や足首から先きをつける足湯も良い。

服 装: しめつけの強い下着は、血液循環をそこなうので避ける。

運 動: ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を行う。

室 温: エアコンによる過剰な冷暖房は、自然な体温調節機能を狂わせるので、気温との差を5℃ぐらいにする。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)