

**平成28年度分の国民年金保険料
納付免除・納付猶予申請の受付を開始します。**

7月より平成28年度分(28年7月～29年6月)の納付免除・納付猶予の申請を受付けます。納付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、50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、免除などについてご相談ください。免除申請は、市役所の年金担当および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をお持ちください。
※失業を理由に免除を受けられる方(特例免除)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。
※税申告がない場合は審査を受けられないことがありますので、収入がない場合も市民税担当で申告を行ってください。今年1月1日に他の市町村にお住まいの場合は、その市町村で税申告が必要です。

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月までに市役所年金担当までご送付またはご提出ください。

- ※**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の場合は、その市町村の平成27年中の所得に関する証明(平成28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、早めのお手続きをお願いします。
- 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25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」などの資料をお持ちください。
保険料の納付はできません。

かかりつけ「健康」メール

ヘルペスと免疫力

口の周りや顔にプツプツとした水ぶくれができることがありますね。かゆかったり、痛かったり。厄介なものです。また体や顔面に神経の走行に沿ってできるのは帯状疱疹(たいじょうほうしん)。いずれもヘルペスウイルス(HHV1、2、3)が原因です。さらに顔面神経麻痺の原因の一つとしてヘルペスの関与が知られています。

ヘルペスは幼少時に水ぼうそうや口角炎などの形で既に侵入しており、神経節に潜んでいます。免疫力が低下すると暴れだし発症します。

予防法は免疫を落とさないことです。免疫低下の原因は、残業による過労、勉強やゲーム、スマホによる睡眠不足、ダイエット、病中病後、怪我による体力低下、さらに手術後にも起きることがあるので、手術前には執刀医や麻酔科医がさりげなくチェックしています。

さらに帯状疱疹(HHV3)は水ぼうそうワクチンで追加免疫できます。かかりつけの医師にご相談ください。

立山博一

東洋医療

ひとくちコラム

五十肩または肩関節周囲炎と呼ばれるものは、40代以降に頻発する加齢による変性、変化を基盤とし、その上に過労、過度の使用などにより、肩関節の周囲組織が癒着して関節拘縮を来し、関節部の疼痛と運動制限を起こします。

初発症状としては、関節部の倦怠感、重圧感があり、疼痛は、しばしば後頭部や末梢部に放散することがあります。

肩関節の外転、外旋、内旋運動が制限されるので、洗顔、結髪、衣服の着脱が妨げられます。また、就寝中に自発痛が現れることが多く、そのため不眠に悩まされます。

急性に発症したときは、強い自発痛や肩峰下から上腕骨大結節にかけて、圧痛、発赤、熱感などを生じることがあります。

慢性の拘縮が主体となるものに対しては、理学療法、鍼灸、自動運動練習や温熱療法が行われます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)