

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、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、学年ごとの申請になっています。4月中は平成22年4月分から平成23年3月分までの受付もできますが、5月以降は平成23年4月分から平成24年3月分のみので、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。郵便による申請の場合は、コピーを同封してください。

「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

第2土曜 9:00~17:00

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

月曜 8:30~19:00(月曜が休日の場合は翌日の火曜日を延長)

第2土曜 9:30~16:00

4月から保険料が変わります

平成23年度の保険料は月額15,020円になります。納付には、一括前納や口座振替など、割引になる制度があります(口座振替による一年前納は2月末で受付終了)。また、納付が困難な場合は、前年所得による免除や納付猶予などの制度もありますので、年金窓口でおたずねください。

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—

- ・60歳前に厚生年金・共済年金の資格を喪失された方
 - ・厚生年金など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。

年金相談

開催日：3月22日(火)

時間：10:00~12:00、13:00~16:00

場所：市役所本館1階(4番窓口)

予約は要りません。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。

~「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電話などは03-6700-1130へおかけください。

※昨年9月30日までにお支払の実績がある方には昨年11月中旬に証明書が送付されています。10月以降しかお支払がない方には2月に送られています。

※再発行には日数がかかります。お早めにご確認ください。

かかりつけ健康メール

歯の矯正

笑顔のときに見えるきちんと並んだ歯は他人に好印象を与えます。このような歯の矯正の審美的な側面はよく知られていますが、われわれの健康とも密接に関連しているのです。歯並びが悪いことを不正咬合といいます。不正咬合による口腔機能障害として、①むし歯、②歯周病、③外傷(歯や口の粘膜を傷つける)や歯根吸収(歯の根が短くなっていく)、④咀嚼機能障害(食べ物を粉碎、切断、混合する能率が低下する)、⑤筋機能障害(口腔周囲の筋肉の異常運動)、⑥顎骨の成長障害(発育期)、⑦発音障害(子音が不明瞭)などの原因が挙げられます。さらに心理的な悪影響も度外視できません。

歯の矯正の目的はこのような不正咬合を、顎および咬合の発育の早い段階においてはその発現を予防・抑制し、すでに形成されてしまった場合に対しては限局的あるいは広範囲にわたり改善することにより、形態的な見た目の不正だけでなく機能的、心理的な障害を取り除くことです。

うえだ矯正歯科
上田 昌利

東洋医療

ひとくちコラム

プロ、アマチュアを問わず、スポーツ選手がハリ・灸の治療を受けていることは広く知られています。

テニス肘、野球肩、投てき肘、ゴルフ腰、ランニング腰、水泳肩、腱鞘炎などなど、数多くの症例に適用され活躍しています。

スポーツ選手でなくても、練習法に原因があったり、日頃の運動不足にもかかわらず、急にムリをした結果、筋肉痛や関節痛、捻挫などを引き起こすことがよく見受けられます。このような場合、ハリ・灸治療は痛みをやわらげ回復をはやめる効果を発揮し、スポーツ後の疲労回復にも役立ちます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)