

**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**

国民年金保険料の免除が承認された期間は、障害などの年金の受給資格期間として扱われます。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、市役所の年金担当窓口もしくは支所でできます。申請に来られるときは、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。

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。

※平成22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必要です。詳しいことは年金担当にお問い合わせください。

※未申告の場合は審査を受けられませんので、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。

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。
年金の加入や保険料に関するお問い合わせは☒
電話は混み合っています。かかりにくいときは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月はじめに日本年金機構から現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22年中の所得に関する証明(平成23年度分の課税・非課税証明など)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。

年金相談を行ないます

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」などの資料をご持参ください。保険料の納付はできません。

かかりつけ健康メール

お薬よもやま話

先日、家族のものが風邪をひき、「薬をのまずに治したい」と言っていました。

たしかに、出来る事なら、薬に頼らず治したいという方も少なくないように思います。

薬という字は“くさかんむり”に薬と書くように、古来から、先人は、植物の根、茎、実、葉などを煎じたものを病気の予防や治療などに使ってきました。

そのとき、体が楽(らく)になったということから、薬という字ができたと聞いております。

そのように症状に応じて、薬と上手に付き合うことができれば、日々、楽しく潤いのある生活ができると思います。

また薬について不安や分からないことがあれば、遠慮なく医師、薬剤師にご相談ください。

羽曳野市薬剤師会
大西 篤子

東洋医療

ひとくちコラム

スポーツ障害において、膝部の痛みを引き起こすものの一つに、跳躍膝・ランナー膝と呼ばれる例も含めて、「ジャンパー膝」と総称する障害があります。

膝関節の過度の運動により、膝蓋靭帯や膝蓋骨が障害を起こした状態を言います。

ジャンプや着地した時に、大腿四頭筋から膝蓋骨、膝蓋靭帯、脛骨粗面の順に、収縮と伸展が強制され、特に膝蓋靭帯にストレスが加わり、痛みや炎症が発生します。

また、骨靭帯接合部、膝蓋骨の上下端、脛骨粗面の炎症も生じやすい。

ジャンパー膝の主な症状は、運動後に膝蓋骨下端から膝蓋靭帯にかけての痛み、圧痛を伴うのが普通です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)