

## 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、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。申請を出し忘れますと、未納通知等が届く可能性がありますので、学生納付特例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。

～「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～  
ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル  
☎0570-058-555

3月16日(月)まで 平日 9:00～19:00  
第2土曜 9:00～17:00  
IP電話等は03-6700-1144へおかけください。

## 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 —

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、退職日等のわかるもの(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、退職を理由として免除申請を希望される方は、離職票など公的な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。

## 国民年金基金

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)の上乗せとなる、公的な個人年金です。国民年金保険料を納めている方が加入できる制度で、年齢に応じた掛金でプランを立てるようになっています。

詳しくは下記の電話番号にお問い合わせください。

大阪府国民年金基金 ☎0120-65-4192 または ☎06-6775-5775

## 年金相談

日時 3月30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

### 果物好きの花粉症の方へ

今年もスギ花粉症が猛威を振るっています。スギの後にはヒノキ、イネ科花粉症も控えています。花粉症は文字通り花粉を吸入して起こるアレルギーですが、同時に食物によるアレルギーの原因になる事はあまり知られていません。メロン、スイカなどのウリ科、りんご、桃などバラ科の美味しい果物や野菜、ナッツなどを食べると、口の中がかゆくなったり、のどが腫れたりする口腔アレルギーの原因になる事があります。

今まで好物だった果物で、口の中の違和感を感じるようになったら要注意です。特に北海道に多いシラカバ花粉症との関連が知られていますが、大阪ではイネ科花粉症の方が発症しやすいのが特徴です。対策は原因になる食物を避けることが第一ですが、加熱調理することにより摂取できる時もあります。果物を食べて口がかゆくなった事のある花粉症の方はかかりつけ医に相談してみてもいかがでしょうか。

しまだ耳鼻咽喉科 島田健一

## 東洋医療

### ひとくちコラム

老年症候群は、高齢による心身機能低下に伴う生活機能障害全般のことなので、性別や体質により健康度が異なり、個々の把握は困難とされています。

そのため、厚労省の基本チェックリストその他の元気度チェックなどを基に、老年症候群の度合い、特に、体力・栄養・口腔機能・認知機能などの状態を知らねばなりません。この内、体力(運動機能)は健康余命期間延長の重要な要因です。

ここでいう運動機能は、筋力・バランス能力・歩行速度等のことで、これらを測定・評価することで、老年症候群の傾向と対策が把握できます。

体力測定の項目は、握力(上肢の筋力)、膝伸展力・立ち座りテスト(下肢の筋力)、開眼片足立ち(身体のバランス能力)、柔軟性、通常歩行速度(歩行能力・移動能力)、動的バランス能力などで、それぞれの測定方法によって行い、基準値との差(高いか低いか)を求めます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)