

学生納付特例について

4月から学生になられる20歳以上の方で、学生納付特例を希望される方は、4月から受付を始めますので、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歳になられる方は、誕生日前に通知が届きますので、その後手続きをお願いします。

学生納付特例は、毎学年申請が必要です。今年1月までに学生納付特例の申請をされ、4月以降も引き続き学生であると確認できる方には、今月中に申請のお知らせが郵送され、同封されているハガキで申請できます。転校された方、退職事由をとまなう方はハガキでの申請はできません。また、お知らせが送られない場合もありますので、その場合は、4月以降に市役所か支所の窓口で申請手続きをしてください。

「ねんきん特別便」は届きましたでしょうか

「ねんきん特別便」がまだ届いていない方は、転居などで住民登録が変わっているのに年金の登録住所が変わっていない、氏名が旧姓のまま、などの場合も考えられます。特別便専用ダイヤルもしくは社会保険事務所へお問い合わせください。(平成21年度からは加入者全員に「ねんきん定期便」の送付が始まりますので、必ずご確認ください。)また、特別便の内容に間違いがなくても回答は必ずお出しください。

ねんきん特別便専用ダイヤル

0570-058-555

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 午前9時から午後8時まで
 第2土曜 午前9時から午後5時まで

天王寺社会保険事務所(平日8時30分~17時15分)
 06-6772-7531(代)

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。

4月から保険料が変わります

平成21年度の保険料は月額14,660円になる予定です。納付には、前納や口座振替など、割引になる制度があります。また、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 ー手続きはお早めにー

- ・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、離職票など失業が確認できるものが必要です。詳しくは年金担当へお問い合わせください。

確定申告の社会保険料控除には国民年金保険料控除証明書や領収書などの証明書類が必要です。

~「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

平成21年3月13日までの平日9:00~17:00

IP電話などは03-6748-8882へおかけください。

※昨年10月1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。

年金相談

開催日:3月23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。年金手帳などを持参してください。
 保険料の納付はできません。

かかりつけ 健康 メール

ムシ歯を予防するために

ムシ歯は、ムシ歯菌(ミュータンス菌)が作り出す酸による歯質崩壊の結果です。ミュータンス菌は砂糖をもとにして酸をつくり、歯の表面のエナメル質を溶かします。ミュータンス菌は主に歯垢の中にいるので、歯垢が付きやすく除去されにくい場所 1.奥歯の溝 2.歯と歯ぐきの境目 3.歯と歯の間、ガムシ歯になりやすいといえます。

歯はpH5.4以下になると表面が溶けはじめます。砂糖を食べた直後に歯垢中のpHは低下し、3~20分間、歯を溶かす酸の強さを保ちます。つまり歯の表面は砂糖を含む食品を食べた直後から溶けはじめるので、食べた直ぐ歯磨きをするようにしましょう。

ムシ歯を予防するために 1.ムシ歯菌の除去(歯磨き) 2.フッ素による歯質の強化 3.砂糖の摂取を控える 4.飲食直後の歯磨き、以上を心がけましょう。

まつだ歯科クリニック
 松田宗久

東洋医療

一口コラム

『食養生』

「禍は口より出で、病は口より入る」と、古い言葉があります。禍は言葉を慎まざるに始まり、病は飲食の節度なきによると言われ、昔の名医たちは病源をさとり、食をもって病を治したそうです。食の摂り方を考える「食養生」は、一番の治療と言えるでしょう。

『不眠』

不眠の多くは脳の興奮によるものです。東洋医学ではこの興奮状態を「火」と言います。また夢は五臓六腑の疲れといい、不眠と深い関係があると考えられます。

安眠させるには、この「火」を鎮圧する適任者である「腎水」に灸をすえ、水の作用を強めるのが有効です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)