

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、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、年金手帳や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。扶養控除等の税法改正がありました国民年金での所得計算は昨年度と同様です。

- ※平成23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担当で申告を行なってください。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歳前の障がい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月末までに市役所年金担当あてに送付するか持参してください。

- ※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23年中の所得に関する証明(平成24年度の課税・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、申告を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。
- 扶養控除等の税法改正がありました国民年金での所得計算は昨年度と同様です。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。

年金相談をおこないます

開催日: 7月23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)

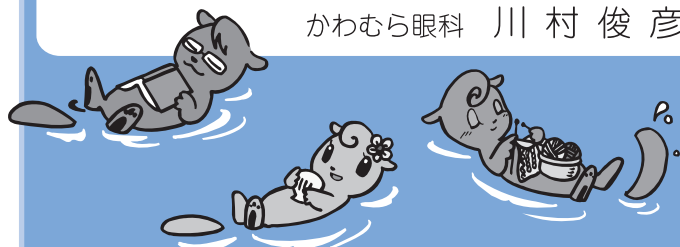
その他: 予約不要。年金手帳や「ねんきん定期便」などの資料をご持参ください。保険料の納付はできません。

かかりつけ健康メール

「正常眼圧緑内障」

緑内障というと眼圧が上がって起きるものと思っておられる方は多いのではないのでしょうか。眼圧の基準値は20ですが、それ以下であれば大丈夫と考えられている方も多いと思います。ところが、日本で行った疫学調査の結果、眼圧が基準値以下で起きる緑内障の患者の割合が非常に高いことがわかりました。日本人の40歳以上の10人に1人が緑内障と言われています。緑内障の初期には症状がなく、視野欠損などの症状を自覚できることはあまりありません。早期発見、早期治療を行えば視野障害の進行を抑えることは可能ですので、眼底検査や視野検査を積極的に受診されることをお勧めします。

かわむら眼科 川村俊彦



東洋医療

ひとくちコラム

変形性膝関節症(1)

関節軟骨の変性と摩耗が主体でスポーツ選手だけでなく、一般成人の30歳代後半以降によくみられます。

原因は既往歴のない一次性的のものとは何らかの膝関節障害、靭帯や半月板損傷に起因するものに分けられます。起床時の歩きははじめや長く座っていて急に立つときなど、動作を開始したときに痛みやこわばりを感じ、歩行や階段の昇降、特に降りるときに痛みを訴えます。膝の屈曲可動域も制限され、正座やしゃがむことが困難になり、膝関節部の腫脹や水腫も多くみられ、大腿四頭筋の萎縮のため筋力やバランス能力の低下も進みます。

膝内側部の圧痛が最も多く、関節裂隙の前内側部や大腿骨内側上顆の大内転筋付着部、膝窩の腓腹筋起始部に圧痛がみられ、痛みの程度と密接に関連します。

