

学生納付特例制度

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。学生で所得が一定額以下の方には、学生納付特例制度があり、制度の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る20歳以上の方

入学後、学生証と年金手帳、印鑑をお持ちのうえ、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歳になる方

20歳になる誕生日に、学生特例納付申請書が同封された通知が届くので、その後申請の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、申請し忘れると、未納通知などが届く可能性があります。希望される場合は学生証・年金手帳・印鑑をお持ちのうえ、お早めの手続きをお願いします。

・厚生年金等の資格喪失後(退職)学生になった方は、雇用保険の離職票もお持ちください。

納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。その期間は年金受給額には反映されませんが、年金を受け取るための期間として計算されます。

年金手帳、印鑑をお持ちのうえ、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。

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)の資格を喪失した方
- ・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歳になったため、3号被保険者の資格を喪失した方
- ・収入増加などで3号被保険者の資格を喪失した方

※手続きには、退職日のわかるもの(社会保険資格喪失連絡票、離職票など)と年金手帳、印鑑をお持ちください。また、退職を理由として免除申請をご希望の方は、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。

年金相談

日 時：平成29年3月27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。



かかりつけ健康メール

子育てとスマホ

最近、待合で、スマホを使用しているお母さんの姿をよく見かけます。スマホが出来て、生活は非常に便利になりました。でも子育てにはどうでしょう。

あなたはスマホをいじっている時、子どもに邪魔されると怒っていませんか。母乳を飲ませている時に、スマホをいじっていませんか。子どもと外出した際、移動中や食事中にスマホをよく使用していませんか。

赤ちゃんは身近にいる人からコミュニケーションの手段を学びます。つまりお母さんから学ぶのです。スマホ依存に陥っている母親の子どもさんにサイレントベビー(無表情、喋らない、泣かない)が増えています。

子どもの脳は3~4歳までに爆発的に発達し、五感が養われていきます。いろんな経験をさせてあげたい時期なのです。そんな時にテレビやビデオ、タブレットにベビーシッターをさせていいのでしょうか。

子どもといる時は、スマホに触れることをすこし控えてみてはどうでしょう。

医療法人 加藤医院 加藤 治人

東洋医療

ひとくちコラム

なぜ認知症に擦過鍼(小児鍼に用いられる)なのか

小児に特有の疳虫と認知症の周辺症状の発生機序が似ているとされています。

乳幼児の場合、まだ自律神経の動きやバランスも充分でなく、親との意思疎通も上手くできないことから、自分の親への訴えが理解されず、いわばストレスとなり、夜泣き、疳虫といった問題行動となって現れます。親も、それが明確に理解できず大きなストレスとなります。症状が進み、それが高じると対応が非常にむづかしくなり、極端な場合、幼児虐待というようなこととなります。

認知症の場合、周辺症状の出現は、平常なときの自己のプライドが傷つき、劣等感に苛まれ、それが大きなストレスとなります。更に、理解されないことへの不安、焦燥、反感、怒りなどが、本人の自覚に反して問題行動障害となって現れるのではないかと考えられます。

このような小児と高齢者に関わることの最近の研究や臨床から、小児鍼に用いられる軽微な皮膚刺激が不安やストレスを和らげることや、脳の血流を活発にするとという成果が発表されています。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 072-958-5764