

**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行えます。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21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 9:00~16:00

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月中旬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21年中の所得に関する証明(平成22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。

年金相談をおこないます

開催日: 7月26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

ダイエットで大切な事は、バランスの良い食事と運動です。運動は必ずしもスポーツだけの事ではなく、1日10,000歩程度歩く事です。10,000歩は7~8km歩く事になりますが、毎日の生活で約5,000歩分動いていますので、あと5,000歩(3~4km)です。バスや電車を1駅手前で降りて歩くとか、エレベーターをやめて階段を使うなどの方法もありますが、3~4kmですので、ジョギングなら30分で終了です。ジョギングは、ダイエットだけでなく、考え事にも効果があります。少し走ると体があたたまり、脳や内臓の血流が良くなり、気持ちも晴れやかに前向きになります。良いアイデアも湧いてきます。(この原稿もジョギング中に考えました。)暑い季節は、朝夕の涼しい時間にジョギングやウォーキングを楽しんでください。

貴志クリニック
貴志 敏夫

東洋医療

一口コラム

—はりのひびき—

はり治療の際に、患者さんが感じる特有の感覚を「ひびき」と言います。これは刺すときの痛みの事ではありません。普通は刺す瞬間は無痛です。全く痛みは感じません。「ひびき」とはハリを体内に刺入していくと体内でズシンと重く感じたり、棒で押されている感じや熱感や清涼感など感じ方は人それぞれですが、病変のある部分が心地よく感じる場合があります。またハリをしている場所と全く別の場所にひびきを感じる事もあります。初めての時はハリ治療が怖くても、この「ひびき」を体験してからハリ治療が気持ちの良いものだと知り、治療を楽しみにするようになる人もおられます。

(馬場鍼灸院 馬場 和人)