

## 平成25年度分の 免除・猶予申請の受付を開始しています。

7月より平成25年度分(25年7月～26年6月)の免除・猶予申請を受付しています。免除には全額免除と一部免除があり、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。

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ので、納付が困難な場合は、未納のままにせず、免除等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受付しています。申請には、年金手帳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。

※平成24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。詳しく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、その市町村で申告が必要です。

※平成24年度分(24年7月～25年6月)の免除申請の受付は、7月末までとなっております。保険料の納付が困難な方は、7月中にご相談ください。

**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

## 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ハガキ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日本年金機構より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24年中の所得に関する証明(平成25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、お早めに手続きをされるようお願いいたします。

その他、ご不明な点がございましたら、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22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

### 腰には、常に多くのストレスが

日常生活やスポーツ活動、あらゆる状況で腰には常にストレスがかかっています。

立位で腰にかかるストレスを基準とすると、前かがみの際、腰部には、約1.5倍、デスクワークなど座位による作業でも、意外にも約2倍近くストレスがかかります。

更に前傾姿勢のまま重量物を持ち上げる場合には4倍近くかかるといわれます。脊柱をしっかりと支えるには腹筋、背筋以外に、腹圧という体の内部から脊柱を支える要素も大切です。

ボールに空気がいっぱい入って硬くなった状態を考えて下さい。腹圧が上がると脊柱が正常な状態に保たれます。

具体的には、コルセットや腰椎ベルトを使用すると、腹圧が高まり、脊柱や椎間板にかかる負担が軽くなり、症状が軽減します。

重量挙げの選手がベルトを使用しているのも同じ理由からです。

岩本整形外科クリニック 岩本 弘

## 東洋医療

ひとくちコラム

### ・・・野球肩(3)・・・

病態把握を適切に行った上で、各投球相と症状を基に、障害されている部位や筋緊張、圧痛などの反応がある箇所(肩関節周囲の筋、上腕二頭筋長頭腱、大結節など)に対して鍼治療を行います。その間、練習や投球後などでは適宜アイシングなどが必要です。

僧帽筋、菱形筋、肩甲挙筋といった体幹と肩甲骨をつなぐ筋群にも筋疲労や筋緊張が生じるため、それらを軽減させる対応も欠かせません。

投球再開に向けたトレーニングでは、シャドーピッチングにより投球フォームを確認し、各部に過度なストレスがかかっていないかを確認しながら、肘と肩に負担のかからない状態を維持し、徐々に投球距離や強度を上げていって通常の投球へ移行していき、肩から体幹、股関節、下肢に至る柔軟な協調運動ができるようにしていきます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)