

国民年金保険料(平成29年度)

平成29年4月～平成30年3月の国民年金保険料
定額保険料 16,490円

前納割引制度(現金払い前納)

国民年金保険料を納付書で前納されると、下記のとおり保険料が割引されます。

なお、今年の前納の納期限は5月1日です。

定額保険料を納付書で前納する場合の前納額

- (1) 6カ月前納(平成29年4月～平成29年9月分
または平成29年10月～平成30年3月分)
98,140円(毎月納めるより800円の割引)
- (2) 1年前納(平成29年4月～平成30年3月分)
194,370円(毎月納めるより3,510円割引)
- (3) 2年前納(平成29年4月～平成31年3月分)
379,560円(毎月納めるより14,400円割引)

学生納付特例を引き続き申請する方

28年度に学生納付特例を受け、引き続き29年度も学生納付特例を申請される方には、日本年金機構より申請のためのハガキが送付されてきますので、そちらで申請してください。

また、在学期間が延びた方や、通う学校が変更になった方は再度、申請が必要になりますので、市役所 年金担当までご相談ください。

会社などを退職された方

日本に住む20歳～60歳未満の人は、必ず公的年金に加入しなければいけないことになっています。会社などを退職し厚生年金や共済年金の資格を喪失された人や、その人に扶養されている配偶者は国民年金への加入の手続きが必要になります。

年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)と退職年月日を確認できる書類(離職票、雇用保険受給資格者証など)、印鑑をお持ちの上、市役所・年金担当または支所までお越しください。

なお、国民年金の保険料を納付することが困難な場合は、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、50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。詳しくは市役所 年金担当までお問い合わせください。

老齢基礎年金の給付額

平成29年4月からの老齢基礎年金の満額は

年額 779,300円

月額 64,941円 となります。

※実際に振込される金額は端数処理の関係上、上記の月額と異なる場合があります。

天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531(代)

(月)～(金) 8:30～17:15(月曜日は19:00まで延長)

第2(土) 9:30～16:00

※電話は自動音声案内になっています。

※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

かかりつけ**健康**メール

喘息ケアにひとこと

桜の季節ですね。私の長女も春から新一年生。つやつやのランドセルが歩く、心配でうれしい4月です。水路を流れる水の音や渡り鳥の声もにぎやかな春。季節の変わり目に困る症状、それは喘息です。効果的な薬に吸入ステロイドがありますが皆さん、しっかり吸えていますか。吸いこむ力の少ない人に粉末タイプが処方されていることがあります。そういう時にはエアタイプもありますので、苦しかったり困難な方は気軽に薬剤師に相談してみてください。気管支の炎症が改善するとゼーゼーも発作もなくなり、継続すると呼吸も楽になります。もちろん吸入の後はうがいすること。忘れないでくださいね。

行楽シーズンが始まります。庭に咲く花、畑の野菜の成長、棚田の緑。見るものすべてにワクワクします。いろいろ楽しみましょう。

ウエルシア薬局 羽曳野恵我之荘店 水野博之

東洋医療

ひとくちコラム

介護予防鍼灸

介護予防鍼灸とは、主として、刺さない鍼(擦過鍼など)を用いて、介護予防のために次のような支援ができる鍼灸のことです。

1. 被介護者の生活の質を高めて、介護度上昇や認知症予防、疾病予防に務める。
2. 介護者の心身疲労の回復、疾病予防に寄与する。
3. 両者の健康寿命延長を目指し、一人一人の生き生きとした生活を応援します。

これまで述べてきたように、擦過鍼は、古くからある小児鍼として使われています。その作用機序は、皮膚への軽微な刺激が神経を介して、内臓や脳に影響し、さらに血流量を増加させて、免疫作用を調整します。(内臓や脳の発育を促す)このような働きが内臓自律神経反射を引き起こして自律神経作用を促進します。

こうした小児鍼の作用機序を応用したものが介護予防鍼灸です。高齢化社会にあって、地域に根差している鍼灸師は、要支援・要介護の予防、認知症予防そして介護度上昇予防のために、お役に立ちたいと考えます。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764