

平成29年度分の国民年金保険料 納付免除・猶予申請の受付を開始します。

7月より平成29年度分(29年7月～30年6月)の納付免除・納付猶予申請を受け付けします。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、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。全額免除、一部免除の納付済期間および猶予期間は年金受給資格期間に算入されません。また、10年間の範囲内で追納ができます。納付困難時は未納のままにせず、ご相談ください。申請は市役所の年金担当窓口もしくは支所で受け付けます。基礎年金番号のわかるものと印鑑などをご持参ください。

※失業を理由に免除を受けられる方(特例免除といいます)は、雇用保険の離職票や受給資格者証など、失業に関する公的機関の証明も必要です。

※未申告の場合は審査を受けられませんので、収入がなくても市民税担当で申告を行なってください。今年1月1日に他の市町村に住んでいた方は、その市町村で税務申告が必要です。

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)

第2(出) 9:30～16:00

※電話は自動音声案内になっています。

⑤で所員の方が出ます

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)

〔 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。 〕

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いる方は、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提出してください。

※**診断書の提出が必要な方**には、診断書付用紙が日本年金機構より送付されますので7月中に診断を受けてご提出ください。

※今年1月1日に他市町村に住んでいた方は、その市町村の平成28年中の所得に関する証明(平成29年度の課税・非課税証明など)を添付してください。未申告の場合は証明を受けられず、申告が必要となるので、お早めの手続きをお願いします。

ご不明な点は、市役所年金担当までお問い合わせください。

年金相談

開催日:7月24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

概日リズム(サーカディアンリズム)と 体内時計

朝太陽の強い光で起きて、夜暗くなると寝る一日のリズムを概日リズムと言います。睡眠、体温、血圧、成長ホルモン、副腎皮質ホルモンなどはこのリズムで変動します。脳の視床下部には時間の変化を測る神経細胞が存在し体内時計とも言われています。人の体内時計の一日リズムは25時間で、朝日の光で外界の24時間リズムに調整します。すなわち、目から入った朝日の光刺激(強さと波長)で視床下部の体内時計が作動し、睡眠を誘導するホルモン(メラトニン)の分泌を止めて睡眠を覚醒へと導き24時間リズムに調整するのです。

更に朝食によるエネルギーで肝臓や各臓器に存在する末梢時計を働かせて、体温、血圧、副腎皮質ホルモンなどの調整も行います。

朝日の光で起床して日没後に視床下部で作られるメラトニンの分泌に合わせて寝ると云う概日リズムに沿った生活が健康上大切です。

羽曳野市医師会員 藤野久武

東洋医療

ひとくちコラム

認知症の方に鍼灸治療を行う目的は、本質的な中核症状を治療させるというよりも、精神の安定、身体の苦痛を除去することにより周辺症状の発現を抑え、平穏な暮らしを送れるようにすることであるとおもわれます。少しでも病気の進行を抑えることを目指す、予防的な手法とも言えます。QOL(生活の質)の向上において、精神的、身体的苦痛を取り除くことに、予防医学としての鍼灸治療が有効な働きを発揮するのではないかと考えます。

いわば、長期にわたって継続的に、定期的に治療に通ってこられることで、自ら認知症予防につながっている場合があるとも推察されます。

高齢者の方への認知症予防を目的とする鍼灸治療は、小児に施す小児鍼のように、中医学的にいえば、皮膚の表面を擦過することで気血を巡らし、気血の鬱滞を解消する手法が適応していて、その理由として認知症と小児の疳虫とが発症のメカニズムが似ているのではないかと考えられています。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 072-958-5764