

■ 平成 30 年 3 月からマイナンバーでも届出ができるようになりました !!

■ 学生納付特例制度

- ◆ 20 歳になると国民年金に強制加入となりますが、学生で一定所得以下の方は、承認を受けた期間は納付が猶予されます。
- ◆ 猶予の期間は将来の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においては、納付された方と同じ扱いになります。

★印のある項目には、次のものを持参ください。
【学生証・年金手帳 (20 歳以上)・印鑑・マイナンバーのわかるもの】

- ① 4 月から新学生で 20 歳以上の方
⇒市役所年金担当まで★持参してください。
- ② 在学中に 20 歳になられる方
⇒★および年金事務所からの通知と同封物
- ③ 在学中で 20 歳以上の方
⇒次年度申請はがきが年金事務所より送られてくるので返信することで完了
- ④ 厚生年金の資格喪失後 (退職) 学生になった方
⇒★および雇用保険の離職票

■ 退職等で国民年金への切替えが必要な方、お手続きはお早めに !!

- ◆ 次の方は 1 号被保険者 (国民年金) への切替えが必要です。
- ① 60 歳前に 2 号被保険者 (厚生年金) の資格を喪失 (退職) された方

- ② 2 号被保険者に扶養されている 60 歳未満の 3 号被保険者 (配偶者) で 2 号被保険者が退職または 65 歳になったため 3 号被保険者の資格を喪失された方
- ③ 収入オーバーや離婚で 3 号被保険者の資格を喪失された方
※資格喪失日のわかるもの (社会保険資格喪失連絡票や雇用保険離職票) 年金手帳・印鑑・マイナンバーのわかるものをお持ちください。
- ※退職を理由に保険料免除申請を希望される方は雇用保険離職票や退職辞令が必要です。詳しくは年金担当まで。

天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代表)

[平 日] 8:30 ~ 17:15 ※月日は 19:00 まで

[第 2 (土)] 9:30 ~ 16:00

→電話は自動音声案内です。⑤で所員が出ます。

※時間や時期により混み合っている場合がありますので、何度かおかけ直し願います。

— 年金相談 —

[と き] 3 月 26 日 (月) 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00

[場 所] 保険年金課 (市役所本館 1 階④窓口)

[対 象] 受給資格等一般的な相談の方 [費用・申込] 不要

[持 物] 年金手帳・ねんきん定期便などの資料

[問合せ] 保険年金課年金担当 ☎ 072-958-1111 内線 1720

かかりつけ「健康」メール

『平均寿命』と『健康寿命』

日本は世界最高の長寿国です。「平均寿命」がおおよそ男性 80 歳、女性 86 歳であることをご存知の方は多いでしょう。しかし、入院や介護を受けることなく日常生活を過ごすことができる期間を示す「健康寿命」がどれくらいご存知でしょうか。日本人の「健康寿命」はおおよそ男性 70 歳、女性 73 歳です。このことが何を示すかと言うと、「平均寿命」と「健康寿命」との差、つまり『不健康な期間』が男性で 10 年、女性で 13 年もあるということです。年齢を重ね、脳卒中や心血管病、認知症、がん、骨折といった病気やけがにより、それまでのように日常生活を送れず、入院や介護を必要とする可能性のある期間が 10 年以上続くことを意味します。糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病は『不健康な期間』を延ばす原因になります。日頃から適切な運動や食事を心がけ、「健康寿命」を伸ばしましょう。

江藤クリニック 江藤智磨

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼は、およそ乳児から学童児 (0 歳 ~ 12 歳) までが診療の対象になり、特に 3 ~ 4 歳児がピークです。小児鍼は、一般的に「健康管理」と「疾患」の治療に大別されます。「健康管理」には、疳虫 (夜泣き・不機嫌・奇声・夜驚・食思不振・嘔みつく) など、いわゆる小児神経症が中心です。一方、「疾患」には、呼吸器疾患 (鼻炎・扁桃炎・喉頭炎・気管支喘息など)、仮性近視、眼精疲労などの眼科疾患、夜尿症などです。これらは疾患そのものに小児鍼治療をするというより、「よく寝る、よく食べる、うんちする」など QOL (生活の質) を高め、精神的に安定した状態を目指すことが大切です。近年では、外で元気に遊ぶことが減り、室内で過ごすことが多く、子どもにストレスが溜まるためか、肩こり、頭痛、チック、どもるなども増えてきます。時代とともに、小児鍼の適応も変化していて、疳虫などの一般的な健康管理のみでなく、精神的な問題にもアプローチできる可能性があります。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764