

平成 30 年度分の国民年金保険料 納付免除・猶予の受付を始めます

6 月より新年度の納付免除・猶予申請を受付します。

免除の種類は「全額免除」と「一部免除」（指定可能）があり、被保険者本人と配偶者、世帯主の前年所得により審査されます。50 歳未満の方には納付猶予もあり被保険者本人と配偶者の前年所得で審査を行います。「全額免除」、「一部免除納付期間」、「納付猶予期間」は年金受給資格の納付要件に該当します。また、10 年間の範囲で追納ができます。納付困難な時は未納のままにせずご相談ください。申請は市役所年金担当・支所で受付（年金手帳、印鑑など持参）。

※失業を理由に免除申請『退職特例』される方は、雇用保険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（公務員は退職の辞令など）が必要です。また、住民税が未申告の場合は審査ができませんので収入がない場合も申告をしてください。賦課期日（平成 30 年 1 月 1 日）にお住まいの市町村で行います。

年金相談（問合せ：市役所保険年金課年金担当）

【とき】7 月 23 日（月）10:00～12:00、13:00～16:00

【場所】本庁 年金担当相談室 【費用】無料 【申込】不要

【対象】受給資格など一般的な相談の方

【持物】年金手帳・ねんきん定期便などの資料

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

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、福祉年金からの切替わりに障害年金を受けておられる方は毎年 1 月に所得状況届を提出します。7 月はじめに日本年金機構よりはがきが送付されますので、必要事項を記入の上、7 月末日までに市役所年金担当窓口へ送付するかご提出ください。

※診断書の提出が必要な方には、診断書つきの状況届が送付されてきますので、7 月中に診察を受け、医療機関で診断書を作成してもらい提出します。

※平成 30 年 1 月 2 日以降に転入された方は、転入元市町村の所得証明が必要なこともありますのでお早めにご手続きいただきます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。

天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531（代表）

[平日] 8:30～17:15 ※（月）は 19:00 まで

[第 2 出] 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。

かかりつけ健康メール

最近目立つ新生栄養失調

最近、栄養面を考えず食事に、好きな物だけを食べるとか、時間が無いとして簡単に「菓子」、「パン」、「オニギリ」だけ摂るとか、ドリンク剤で済ませる方がいますが、それではエネルギーとしては足りていても、他の大事な『栄養素』、『ビタミン』、『ミネラル』といった微量栄養素、および食物繊維などが不足してしまいます。例えば、脂溶性のビタミン D の不足により“骨密度の低下・骨折”は勿論、“転倒”“癌”“心臓疾患”“感染症”“糖尿病”“メタボリックシンドローム”など死亡リスクの増大につながるという報告がされています。

ビタミン K の不足についても従来の血液凝固作用の低下だけでなく、“骨密度の低下”“2 型糖尿病”“虚血性心疾患”“癌”などの死亡リスクとの関係が報告されています。ビタミン D の摂取量は、日照の限られた集団では、目安量の 3 倍を摂取すべきであるといわれています。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

現代、年長の子どもたちは日常忙しく、週の大半を塾通いという子どもも多く、外で友達と遊ぶことが少なくなり、どうしても運動不足になります。たまに運動すると、体が慣れていないので、直ぐに疲れてしまい、室内でゲームなどをして過ごしがちです。

小学生が、「首が回らない」「頭が痛い」「イライラする」といった症状は、子どもの肩こりに多く見られます。大人は頸肩部の過緊張で「こり」を自覚しますが、子どもの場合は筋肉が過緊張になっても、皮膚はそうなりにくく、少々の「こり」があっても自覚的には何も感じないのがほとんどです。ところが、『首が回りにくい』『頭が痛くて吐き気がする』などを訴えるときは、大人の肩こりに近い状態になりつつあります。このような場合に小児鍼は即効性があり、定期的に継続することにより予防することができます。

はびきの鍼灸マッサージ師
☎ 072-958-5764