

## 国民年金保険料は前納がお得です! 下半期の納期限は10月末日です。

10月末日までに【10月～翌年3月まで】の下半期保険料を一括で納付されると割引(定額保険料800円、一部免除保険料200円～600円)があります。

## 厚生年金受給者の方に平成31年度扶養親族申告書を送付(日本年金機構)

正確な所得税源泉徴収額の計算に必要です。期限は平成30年10月31日まで。「作成と提出の手引き」をよくお読みになり、お早めの提出をお願いします。

【問合せ】0570-081-240(専用ナビダイヤル)

## 任意加入制度のお知らせ・60歳以降も国民年金に加入できます!

老齢基礎年金は【国民年金】【厚生年金】【共済年金】の納付月数を合わせて10年以上あれば65歳から受給できます。満額の老齢基礎年金は20歳～60歳の納付月数が480月必要です。(60歳の誕生月の前月で納付月数が不足している方・満額には届かないが増額したい方・満額にしたい方)は65歳まで国民年金に加入できます。さらに65歳でも納付月数が届かない方は70歳までに120月を満たすまで加入ができます。

- 付加保険料(毎月400円加算)は65歳まで加入できます。
- 手続きには年金手帳・銀行通帳かキャッシュカード(クレジットカード可)・銀行印等が必要です。
- 前納割引あり。 ●一部・全額免除申請はできません。
- 付加保険料のみの納付はできません。

※加入手続・相談は市役所年金担当窓口まで。

## 国民年金保険料特定付加保険料制度のお知らせを発送(日本年金機構)

これまでは、付加保険料納付申出をしたが納期限(翌月末日)まで納付しなかった場合は、付加年金を辞退したとみなされ、再び申出をするまで納付することができませんでした。また期限後の納付は、還付の対象でしたが納付済として支給されています。

- 納付期間：平成28年4月1日からの3年間
- 対象期間：平成18年4月以降の期間で、特定納付付加保険料の納付申出が承認された日の属する月から遡って10年以内。
- 対象：①みなし辞退の適用を受けなかったならば、付加保険料を納付できる方。②期限後納付した付加保険料があり、本来は還付すべき保険料と相殺することができる方。※過去に付加保険料納付申出をされていない方は対象になりません。
- ②の方で特定付加保険料の相殺の申込がないまま10年を超えると平成31年4月からの年金が減額となります。
- お知らせが届いた方は申込と納付をお勧めします。

【問合せ】天王寺年金事務所まで

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 [平日] 8:30～17:15 ※月曜は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

### 認知症の方との接し方

最近患者さんが増加している病気の1つに「認知症」がありますが、認知症の方への接し方に苦労されているご家族や関係者の方も多いのではないのでしょうか。

認知症の方には、物忘れは激しいのに、自分の心に残った感情的なしこりは強く残るといった特徴があります。認知症の方の問題行動に対して周囲の方々が感情を表に出した対応をしてしまうと、『うるさい人』『いやな人』『怖い人』というマイナスの感情が残ってしまい、逆に「ありがとうございます」「そうですね」というような対応をしたらポジティブな感情が残る場合が多い傾向があります。大切なのは認知症の方を現実の世界に対応させるのではなく、周囲の方々が認知症の方が持っている世界を理解して、その世界に合わせた対応をするということです。認知症の方々にとって穏やかな気持ちで生活することが、種々の問題行動をおさえることにつながります。

土屋医院 土屋英人

## 東洋医療

ひとくちコラム

2・3歳の子どもが“おもらし”をしても夜尿症とは言わず、多くは4歳ぐらいになると解消しますが、5・6歳以上になっても“おもらし”をするものを『夜尿症』といいます。夜尿症は軽症から重症までさまざま、毎晩おもらしを、真夜中、明け方、一晩に3度と言うような子どももいます。回数が多かったり、寝入りばなに漏らす場合は重症と言えます。生活面では、「夕方以降にお菓子を食べない」「水分を大量にとらない(特にジュースなどの糖分を含む水分を控える)」「就寝前は必ずトイレに行かせる」などの指導も必要です。小児鍼は直接、膀胱や泌尿器系に治療することはないが、皮膚刺激をすることによって身体に良好な影響を与える働きがあります。このことは、夜尿症に限らず言えることです。夜尿症特有の反応点である皮膚過緊張部位に施すことが有効に作用し、また、夜尿で特に大切な副交感神経安定をもたらす『良質な睡眠』に導くよう働きかけることと相まって夜尿症改善に至ります。

はびきの鍼灸マッサージ師協会  
☎ 072-958-5764