

学生納付特例制度について

◆ 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学生納付特例制度があり、承認を受けた期間は国民年金保険料の納付が猶予されます。

◆ 学生特例や納付猶予の期間は将来の老齢年金受給額には反映されませんが、障害年金および遺族年金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。

● 4 月から新学生で 20 歳以上の方

※を市役所年金担当まで持参してください。

● 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を市役所年金担当まで持参してください。

● 在学中で 20 歳以上の方

次年度申請ハガキが年金事務所より送られてきますので返信することで完了します。

● 厚生年金の資格喪失後（退職）学生になられた方

※および雇用保険の離職票市役所年金担当まで持参してください。

※学生証・年金手帳（20 歳以上のみ）・印鑑・マイナンバーのわかるもの

次号では産前産後の期間の免除についてご案内します。



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。

● 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 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

● 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問合せください。

【問合せ】

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531（代）

[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で所員が対応します。

※時間や時期により混み合っている場合があります。

かかりつけ健康メール

天然のビタミンとビタミン剤の違いについて

ビタミンを摂取するのに、安易にビタミン剤を用いればいいと思いがちですが、天然のビタミンとビタミン剤とは大きな違いがあります。天然のビタミンでは、体に作用するビタミンと、安定化させる糖質やたんぱく質といったものに結合した形で生体に入ってどちらも利用されます。ビタミン剤の場合、ビタミンそのものを安定化させるために別の方法がとられているため、生体にとって邪魔なものがどうしても入ってきてしまいます。急速にビタミンの補充が必要な場合は仕方ありませんが、自然な形で摂取するのが大切で、疲労回復にと安易にビタミン剤を多量に飲んだりすると、時として問題が生じる可能性があります。

生体にとってその季節に必要なものは、季節野菜や旬のものに特に多く含まれています。現在問題になりつつある認知症予防の観点からみても、日常の食生活の見直しは大切ではないでしょうか。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

鍼灸・マッサージは、受けていると気持ちがよいから医療ではなく慰安だと広言する人たちが未だにいて聞いて、呆れると同時に悲しくなります。人間は自らの力でしか病気を治すことも回復させることもできないという思いもあります。

いわば、人のからだに鍼をさしても瞬時に開口するだけ、お灸は極めて小さな火傷を起こすだけ。ただ、その刺激がきっかけとなり、自己の回復力をアップさせ、元の体に戻るように働くのです。

いろいろやってみて思わしくないなら、気持ちがよい施術で体を治すというのはお得だと思いませんか。

ちなみに、今月 28 日(木) 13:30 から 15:00 まで、保健センターにて、今年度最終の小児鍼・擦過鍼体験会を行います。どんな様子か覗いていただくことも歓迎しますし、その折、このようなお話が弾めばいいと願っています。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764