

## 平成 31 年度国民年金保険料のお知らせ

■平成 31 年 4 月～翌年 3 月  
定額保険料 16,410 円 (1 カ月)  
※平成 30 年度と比べて 70 円の増額

## 産前産後期間の保険料免除のお知らせ (平成 31 年 4 月施行開始)

- 国民年金 1 号被保険者の方が出産等をされたとき、産前産後期間の国民年金保険料免除がされることになりました。認められた期間は保険料を納付したものととして、将来の老齢年金受給額に反映されます。
- 厚生年金等加入者 (2 号) の方や 2 号の扶養配偶者 (3 号) の方は除きます。
- 平成 31 年 2 月 1 日以降に出産等をされた方が対象となります。
- 免除期間は単胎の方で出産予定日 1 月前から 4 月間、多胎の方は出産予定日 3 月前から 6 月間となります。※施行開始の関係により、2 月生まれで単胎の場合平成 31 年 4 月のみ免除。
- 法定免除、申請免除 (全額免除・一部免除)、納付猶予、学生納付特例の期間内も認められます。また、納付済みの場合は還付の対象となります。
- 届出は年金担当窓口まで、年金手帳・母子健康手帳等をお持ちください。
- ※死産等だった場合についてはご相談ください。

## 国民年金保険料の前納による割引額のご案内

- ◆納付書 (現金) で前納される場合、保険料が割引されます。ぜひご利用ください。前納の納期限は 5 月 7 日です。以下の割引額は定額保険料の場合です。
- ◆6 カ月前納 (4 月～9 月分) または (10 月～翌年 3 月分)  
⇒ 97,660 円 (毎月納める場合より 800 円の割引)
- ◆1 年前納 (4 月～翌年 3 月分)  
⇒ 193,420 円 (毎月納める場合より 3,500 円の割引)
- ◆2 年前納 (4 月～翌々年 3 月分)  
⇒ 380,880 円 (毎月納める場合より 14,520 円の割引)



### 【問合せ】

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)

[平 日] 8:30～17:15 ※(月)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ので、  
何度かおかけ直し願います。

## かかりつけ健康メール

### 第 9 回 羽曳野市医師会市民公開講座

歳とともに痩せてこられる方がいらっしゃいますが、最近、お年寄りの痩せ (サルコペニア) について注目されています。加齢や疾患に伴い筋肉量が低下していることが問題であり、放置していると活動性が下がり生活の自立が難しくなる場合があります。年齢とともに循環器疾患を患われている方も増えてきており、循環器疾患とサルコペニアの関係、その予防について講演いたします。

[日時] 5 月 18 日(土) 14:00～  
[場所] LIC はびきの 2 階 大会議室  
[特別講演] 「歳とともに生じる痩せ、いいの?悪いの?」～循環器疾患とサルコペニア～  
[講師] きのうクリニック 喜納 直人 院長  
[定員] 先着 70 人 (要申込み)  
[問] ☎ 072-956-8000 / FAX 072-956-5339  
[主催] 羽曳野市医師会  
参加ご希望の方は FAX またはハガキでお申込みください。

## 東洋医療

ひとくちコラム

～子どものためのはり治療 小児鍼 (はり) とは?～

日本では、子どものためのはり治療として「小児鍼」が広く行われています。小児鍼は日本独特の治療法として行われてきたと言われ、以来、大阪を中心とする関西地方で盛んに行われるようになりました。

小児鍼は、夜泣きや疳の虫 (かんのむし)、夜尿症などに対して効果があるほか、定期的に続けると落ち着きがでる、風邪を引きにくくなるなど子どものこころとからだの健康増進にも役立ちます。

小児鍼は大人のはり治療と違い、はりを刺すのではなく、全身への軽い皮膚刺激を中心とした子どもたちにとって気持ちの良い治療法です。また、必要に応じてツボに対する刺激を行います。

平均的に対象となるのは、乳児から 6 歳くらいまでと小学校低学年の児童に適應します。

はびきの鍼灸マッサージ師協会  
☎ 072-958-5764