

令和元(平成31)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

7月より新年度の納付免除・猶予申請を受付けます。

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および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期間に該当します。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・支所で受付します。年金手帳、印鑑等をお持ちください。

また、国民年金1号被保険者の方で4月から6月までに出産等をされましたら、**産前産後免除**も併せての申請となります。免除期間中や納付猶予期間中も承認され、保険料を納付したことになります。出産予定日が7月から12月までの方も申請が可能ですので年金手帳、印鑑、母子健康手帳等をお持ちください。

※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等)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31年1月1日)にお住まいの市町村で行います。

障害基礎年金を受給中の方へ! 所得状況届は不要です。

◆20歳前の障害による障害基礎年金や、障害福祉年金からの切り替わった障害年金を受けていらっしゃる方は毎年7月に提出されていた所得状況届は不要となりました。ただし、所得の状況が未確認の方はお知らせがありますので提出してください。

※7月生まれの方で**診断書の提出が必要な**方は、7月中に医療機関で診察を受け、診断書を作成してもらい7月末までに提出してください。8月生まれ以降の方は3カ月前に診断書が送付されますので前々月から誕生月の末日まで医療機関で診察を受け診断書を作成してもらい提出してください。

※平成31年1月2日以降に転入された方は、転入前市町村の所得証明が必要なこともあります。

◆その他ご不明な点がございましたら、市役所保険年金課年金担当までお問い合わせください。

【問合せ】

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)

[平日] 8:30 ~ 17:15 ※週初めの開所日は 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ので、

何度かおかけ直し願います。

年金相談 (問合せ:天王寺年金事務所および市役所保険年金課年金担当)

【とき】7月11日(木) 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00 【場所】市役所本館 1階相談室 【対象】老齢年金の請求など一般的な相談の方

【費用】無料 【申込】予約必要(市役所保険年金課年金担当まで) 【持物】年金手帳・ねんきん定期便などの資料

かかりつけ**健康**メール

熱中症に気をつけましょう

これからの季節、患者さんが増えてくる熱中症ですが、皆さんは何か対策はされておられるでしょうか。熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。症状としてはめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分不良などがあります。予防法としては「暑さを避ける」「こまめに水分」といったことが大切です。室内では扇風機やエアコン、遮光カーテンなどで温度を調節し、外出時は日傘や帽子を使用し、こまめに休憩をとり、のどの渇きを感じなくても塩分を適度に含んだ水分を補給しましょう。からだに熱がこもるのを避けるために、通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用したり、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やすのも効果的です。

土屋医院 土屋英人

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? 3》

小児鍼の方法は小児専用の用具(接触鍼・摩擦鍼)を用いて、年齢、症状や疾患、刺激部位、皮膚の状態などを考慮して、最も適した方法(接触、摩擦など)を選び、刺激量にも強弱の変化をつけた手技で、スキンタッチともいふべき心地良い皮膚刺激を与えます。

当然、小児の皮膚感覚は成人と異なり、非常に敏感に反応するので、刺激量には細心の注意を要します。

基本的施術部位は、一般の鍼灸治療とは違って、経穴部位や経穴の治効にかかわらず、身体各部の比較的広い範囲の皮膚表面を対象とします。

頭部は通常、新生児は行わず、特に頭頂部には行いません。その他の幼児には、接触鍼類を用いて、こめかみ、あるいは側頭部、頭頂部に施します。

さらに、腹部は季肋部から臍部までの上腹部で両乳頭線の内側部、上肢(新生児は手背部)、下肢、肩背部(新生児は肩甲間部)、頸部(乳児期以上の小児)、腰部(学童期)と、その部位に応じて、適正に主として接触、摩擦などの手技を行います。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

☎ 072-958-5764