知って得する 国民年金

市役所保険年金課　☎072-958-1111　内線1720
天王寺年金事務所　☎06-6772-7531　FAX 06-6772-3338

退職等で国民年金への切替えが必要な方

◆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）年金手帳またはマイナンバーのわかるもの・印鑑をお持ちください。
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お問い合わせください。

産前産後期間の保険料免除が平成31年4月から始まっています。

◆**国民年金1号被保険者（2号厚生年金加入者・3号扶養配偶者は除く）**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が免除されます。認められた期間は保険料を納付したものとして、将来の老齢年金受給額に反映されます。納付済みの場合は還付されます。免除・猶予の期間内も認められます。
◆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。
◆ご相談は年金担当窓口まで、年金手帳またはマイナンバーのわかるもの・印鑑・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。

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**
☞ 下記※を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**
☞ 下記※および年金事務所からの通知と同封物を年金担当まで持参してください。

◎ **在学中で20歳以上の方（前年度に学生納付特例を承認されている）**
☞ 次年度申請はがき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**
☞ 下記※および雇用保険の離職票を年金担当まで持参してください。

※ ① 学生証　② 印鑑
③ 年金手帳またはマイナンバーのわかるもの

【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㈯］9:30～16:00
※電話は自動音声案内です。5を押すと所員が対応します。

かかりつけ健康メール

「ノロウイルス」について

ノロウイルスの感染のほとんどは経口感染で、汚染された貝類などを十分に加熱せずに食べた時や調理などを介して汚染された食品を食べた時に感染し、また感染者の糞便や吐いた物を介しても感染します。ノロウイルスによる腸炎の発生は例年11月から３月頃にかけて増加する傾向があり、感染すると１～２日後に嘔気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出現しますし、発熱を認めるときもあります。

このウイルスに効果のある抗ウイルス薬はなく、消毒のためのアルコールや薬用石鹸でもあまり効果はありません。90℃以上で数分煮沸するか、ハイターなどの酸の使用が有効です。時に汚物が乾燥するとウイルスは空気中に浮遊し、空気感染することもあるので、適切な汚物の処理と換気を行うことが重要です。予防のために普段からの体調管理と手洗いを心がけましょう。

加藤医院　加藤治人

東洋医療 ひとくちコラム

プロ、アマチュアを問わず、スポーツ選手がはり・灸の治療を受けていることは広く知られています。

テニス肘、野球肩、投てき肘、ゴルフ腰、ランニング腰、水泳肩、腱鞘炎などなど、数多くの症例に適用され活躍しています。

スポーツ選手でなくても、練習法に原因があったり、日頃の運動不足にもかかわらず、急にムリをした結果、筋肉痛や関節痛、捻挫などを引き起こすことがよく見受けられます。

このような場合、はり・灸治療は痛みをやわらげ回復をはやめる効果を発揮し、スポーツ後の疲労回復にも役立ちます。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会）　☎072-958-5764