

「年金振込通知書・年金額改定通知書」は大切に保管しましょう。

国民年金・厚生年金・船員保険の「年金振込通知書・年金額改定通知書」は毎年6月に送付されます。

1年間の支払予定額が記載され、各種手続きに必要な場合があります。

年に1回送付となりますので大切に保管しておいてください。

ただし、年度の途中で金額の変更や受取金融機関の変更があった場合は「年金振込通知書」がその都度送付されます。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう。

令和2年4月～令和3年3月分までの国民年金保険料は、月額16,540円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付、便利でお得な口座振替もあります。

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合には「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、市役所年金担当窓口へご相談ください。

令和2年度分(令和2年7月～令和3年6月)の免除の受付は令和2年7月1日から開始します。

また、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請することができます。

◆失業等により納付することが困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等および年金手帳、マイナンバーカード、印鑑等をお持ちください。

【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(出)] 9:30～16:00

※電話は自動音声案内です。電話機の⑤を押すと所員が対応します。

※時間や時期により混み合っていますので、何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

感染症予防の三原則

世の中には様々な感染症が存在しますが、予防には三つの原則があります。

①「感染源の排除」

感染源とはウイルス、細菌、カビといった病原性微生物のことで、人のみならず、血液や体液、嘔吐物や排泄物なども感染源となります。これらに近づかない、触らないようにし、汚物は袋に入れて廃棄しましょう。

②「感染経路の遮断」

目に見えない病原性微生物の感染経路には食べ物や手指を介しての「接触感染」、咳やくしゃみによる「飛沫感染」、空気中に微生物が浮遊する「空気感染」などがあり、それぞれ対策は異なりますが、微生物を持ち込まない、持ちださない、広げないことが重要です。

③「健康・免疫の管理」

感染症を100%予防することは困難ですが、早期発見することや発症しても重症化させないことが重要です。特に高齢者、持病のある人、乳幼児などは注意が必要で、栄養、睡眠、休息を十分に取ること、ワクチン接種、日頃の体力作りなどが大切です。

江藤クリニック 江藤智磨

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(10)》

近年、特定の季節に発症するアレルギー性の鼻炎が増加しており、鼻水・鼻閉・くしゃみなどの症状を訴える子どもも目立ちます。

鼻炎の症状に付随して、それが原因で起こる可能性のある症状には頭痛・吐き気・肩こり・眼のつかれ・イライラ・花粉症・キーキー言う・チック・鼻筋が青くなる等々があります。

このような多岐にわたる症状を見、整理、観察して小児鍼を施し、軽いものから効果をあげていき、徐々にアレルギー性鼻炎の改善を目指します。

しかし、アレルギー性鼻炎を生じると、何度も鼻をかんだりして鼻筋が赤く腫れあがって疼痛を発することもあり、また、鼻炎が高じて副鼻腔炎に発展するケースもあります。

こうなると、口呼吸が進み、口腔内や喉の痛みが発生し喉の炎症を起こすことになり、専門医にかからねばなりません。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764