

7月より令和2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

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及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にご相談ください。申請は市役所年金担当で受付しますが、外出を控えていただくため、郵送での受付をお勧めします。

また、国民年金1号被保険者の方で出産等をされましたら、**産前産後免除**も受付しています。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。出産後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。

さらに、**新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少**し令和1年度分（令和2年6月まで）保険料の納付が困難だった方は令和2年2月分から臨時特例措置の免除申請が可能です。学生納付特例制度についてもご相談ください。また、令和2年7月以降の臨時特例措置の免除申請についてはご案内がある予定です。

※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雇用保険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。住民税の申告については、賦課期日（令和2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で障害状態確認届（診断書）が送付された方へ

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**は昨年から**不要**となっています。所得の状況が未確認となる方はお知らせ等がありますので提出してください。

また、障害状態確認届（診断書）が送付されている方は新型コロナウイルス感染症の影響で提出期限は（6月提出期限の方も）**1年間延長**されています。すでに、診断書が完成している方は日本年金機構へ提出してください。

その他ご不明な点がございましたら、年金事務所または、市役所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出] 9:30 ~ 16:00

※電話は自動音声案内です。 電話機の ㊟ を押すと所員が対応します。

かかりつけ**健康**メール

入院前に歯科受診

手術の後は免疫力が低下していて、口の中の細菌が原因で誤嚥性肺炎になる場合があります。入院する前に歯垢や歯石を取り、虫歯があればその処置をして歯をきれいにする事で口内の細菌が減り誤嚥性肺炎を予防できます。ぐらぐらした歯や大きな虫歯があると、全身麻酔をするため口からチューブを入れた時に、歯が抜けたり、欠けたりしてそれを飲み込んでしまうこともあります。また抗がん剤治療や放射線治療をする時も歯茎の腫れが急速に悪化したり、進んだ虫歯が炎症を起こして痛みを感じたり高熱がでるなどして、がんの治療に影響が出る可能性もあります。これらを予防するため、入院前に歯科で歯周病や虫歯の有無などお口全体の状態を確認してもらうことを強くお勧めします。さらに、入院する病院の先生から歯科受診することを勧められたり、紹介状を書いてもらったら必ず歯科を受診しましょう。

羽曳が丘デンタルクリニック 笹部哲也

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（11）》

2、3歳の子どものおもらしをしても夜尿症とは言いません。

5、6歳以上になってもおもらしをするものを夜尿症と言います。

排尿の中樞は第2～4仙髄にあって、排尿動作は、橋・中脳・大脳皮質等によって調節されていますが、幼児は、これら高位中枢の発達が不十分で夜尿をします。通常は成長すれば解消するものです。鍼治療は、直接膀胱や泌尿器系に治療することはありませんが、皮膚刺激をすることによって、他の症状も同様のことが言えるかもしれませんが、身体に対して相当な影響を及ぼすと考えられています。小児鍼を施して、しばらく経過観察を行い改善を目指すのですが、一方、夜尿症の生活指導も大切であることは言うまでもありません。就寝前はトイレに必ず行かせるとか、夕方以降お菓子を食べない、水分を多量に摂らせない、特にジュースや糖分の含む水分を控えさせることなどです。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764