

## 国民年金への切替えについて

### ◆国民年金の種類

国民年金：20歳以上60歳未満のすべての人が加入	
第1号被保険者	自営業者・農林水産業者・学生・無職の方
第2号被保険者	会社員・公務員など、厚生年金や 共済年金に加入している方
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者

- ◆次の場合は国民年金第1号被保険者への切替えが必要です。
  - 第2号被保険者の資格を喪失した場合（60歳前に退職した場合）
  - 第3号被保険者の資格を喪失した場合
    - ・扶養している第2号被保険者が65歳到達または退職した場合
    - ・収入基準額超過や離婚等で配偶者の扶養を外れた場合
- ◆手続きに必要なもの
  - 資格喪失日がわかるもの（社会保険資格喪失証明書など）
  - 年金手帳またはマイナンバーカード
- ※失業を理由に、**退職特例**で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**等が必要です。
- ※**新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し**、保険料の納付が困難な方は令和2年2月分から**臨時特例措置**の免除申請が可能です。  
申請を希望される方は、**所得の申立書**（簡易な所得見込額）のご記入が必要です。
- ◆詳しくは、国民年金担当までお問い合わせください。

## 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。
- ◆学生納付特例や納付猶予の期間は、将来の老齢基礎年金受給額には反映されませんが**老齢基礎年金や障害年金、遺族年金の受給資格期間には含まれます。**
- ◆同一世帯のご家族であれば、委任状なしで手続きが可能です。
- ◆将来受け取る年金額を増額したい場合、**10年以内**であれば**追納**することができます。（3年度目以降は加算金がつきます。）
- ◎**新たに学生納付特例を申請する20歳以上の方**  
→下記※を国民年金担当までお持ちください。
- ◎**在学中で前年度に学生納付特例が承認されている方**  
→毎年度初め頃に、次年度申請用ハガキが年金事務所から届きますので、返信することで完了します。
- ◎**厚生年金や共済年金の資格喪失（退職）後、学生になった方**  
→下記※および**雇用保険離職票**や**退職辞令**等を国民年金担当までお持ちください。
- ※**学生証・年金手帳またはマイナンバーカード**

### 【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）

第2土曜日 9:30～16:00

※自動音声案内になっています。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

### 機能歯数

75歳以上の方の歯科健康診査の検査項目に機能歯数という項目があります。機能歯数とは天然歯、差し歯、取り外し式の入れ歯やインプラントも含めて、物を咬むのに役立っている歯の本数です。もちろんその数が多い方が口の中の健康にとって良いことは言うまでもありません。しっかり咬むことによって脳への血流量が増し認知症予防に効果があるとされており、特に奥歯のかみ合わせは重要です。顎の関節の動きが悪くなったり口をあける時に関節部の痛みを生じる顎関節症はかみ合わせの力の分布が前歯の方に移動することにより起こる事が多く見られます。歯周病は初めに奥歯が緩んできて前歯にもそのゆるみが波及するパターンが多く見られます。また不幸にして歯を失って入れ歯にする場合も入れ歯の奥歯部分のかみ合わせがしっかりできていないと入れ歯がうまく落ち着きません。見た目ですぐ分かる前歯と異なり奥歯が壊れても痛みがなければそのまま放置される方も意外と多くおられますが以上のような理由からできるだけ機能歯数を多く保つようになされることをお勧め致します。

のだ歯科医院 埜田 芳弘

## 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（18）

小児鍼は軽微な皮膚刺激であり治療に要する時間はせいぜい5分程度で、長くても10分ぐらいで終わります。大抵は両親・祖父母・兄弟など、家族が付き添って来院するケースがほとんどなので、家族が鍼灸治療というものに接し、理解していただける機会に遭遇することになります。小児鍼を継続的に行なった子どもは、すくすく育ち、家族間のスキンシップが保たれ、親子関係を良好にすることができます。たとえば、子どもの夜泣きなどで、親が慢性的な睡眠不足から肩こり・頭痛・食思不振・便秘などを発症することによって精神的に落ち込み、育児ノイローゼに陥った結果、極端な場合、子どもへの虐待に至ることの防止にもつながると考えられます。子どもに関してばかり述べてきましたが、小児鍼は体内への刺激はなく皮膚刺激で、痛みはなく気持ちのいいものなので、体内に刺激する鍼に対して未知で不安感を抱いている大人に対しても、治療に用いることが可能です。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764