

## 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・無職等の方
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)
  - 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの
- ※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、**簡易な所得見込額の申立書**(臨時特例用)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(年度ごとに申請が必要です!)

- ◆20歳になると国民年金に強制加入となります。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。**
- ◆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4月頃に、次年度申請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(コピー可)・基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの**

※学生証裏面に有効期限等の記載がある場合は、裏面のコピーも必要です。

【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。

※電話機の☎を押すと所員が対応します。

※繋がりにくい場合は、お手数ですが時間を  
おいてからおかけ直してください。



日本年金機構  
ウェブサイト

## かかりつけ**健康**メール

### 免疫力を高める意識を持ちましょう

免疫とは身体を守る自己防衛システムとも言われます。細菌、ウイルス、癌細胞などあらゆる外敵から身を守る働きがあります。この働きには自律神経が密接に関係しており、交感神経と副交感神経の2種類のバランスが崩れてしまうと免疫力が下がってしまいます。

新型コロナウイルスに対抗する免疫系は、副交感神経が優位になる時(夜間睡眠時)に白血球のリンパ球が増加して免疫力が上がります。毎日ゆっくり湯船につかり、暖かくしてしっかり睡眠をとり、ウイルスを退治する免疫力を維持しましょう。

新型コロナに感染した際、若くて基礎疾患の無い人も重症化するケースがあります。交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、免疫力が低下している人は要注意です。

医療法人厚和会 ぶどうの家診療所  
大畑和弘

## 東洋医療 ひとくちコラム

擦過鍼は、皮膚の性質を見極めたうえで、その組み合わせにより刺激量を調整します。

皮膚が薄く、柔らかい、きめが細かい、湿っているような場合は弱刺激、皮膚が厚く、固い、きめが粗い、乾燥している場合はやや強くします。刺激の目安は、皮膚面がほんのり発赤し発汗してきた段階、皮膚・筋肉の緊張がゆるんできたところで終了します。

所要時間は約5～6分と短く、安心、安全、誰でもが受け入れやすい、簡便であることが特徴といえます。

小児鍼・擦過鍼体験会は年間5回(3・5・7・9・11月)、午後1時半～3時まで保健センターで実施しています。さらに、ふれあい陵南フェスタ開催時には陵南の森総合センター、ふれあい健康まつり開催時には、はびきのコロセアムにても行っています。

因みに今月24日(休)、午後1時半より3時まで、保健センター2階、予防接種ホールにて実施の予定です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764