

**国民年金のお支払は口座振替が便利でお得**

国民年金のお支払方法を口座振替にすると、振替方法によっては保険料の割引があり、納め忘れもありません。なお**60歳以上の任意加入の際は原則、口座振替での支払いとなります。**  
※10月から翌年3月の6カ月前納をご希望の方は、8月末日までに申し込みが必要です。

口座振替を利用した場合

- 毎月納付の翌月末振替  
通常の納付で、割引はありません。
- 毎月納付の当月末振替  
当月分の保険料を当月末に納付します。月50円の割引があります。
- 6カ月前納  
上半期(4～9月分)は4月末に、下半期(10～3月分)は10月末に納付します。各半期1,110円の割引があります。
- 1年前納、2年前納  
1年分もしくは2年分を4月末に一括して納付します。1年前納で4,090円、2年前納で15,690円の割引となります。



※割引額は平成28年度の額です。  
※来年度からの前納をご利用される方は、翌年2月末日までに**お申し込みが必要です。**

口座振替の申込用紙は市役所の年金担当窓口にご用意しております。提出先は年金事務所、または引き落としを希望される銀行の窓口へお願いします。

**クレジットカードでの納付について**

申込用紙は市役所の年金担当窓口にご用意しておりますが、申込用紙は年金事務所へご提出ください。(郵送可) 毎月納付には割引はございません。前納は6カ月(4月末と10月末)と1年の2種類で、現金納付と同じ割引額(6カ月:790円、1年:3,460円)になります。

引落日はクレジット会社によって異なりますので、ご利用のクレジット会社へお問い合わせください。60歳以上の任意加入の方もクレジット納付がご利用できます。詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

**7月の所得状況届をまだ提出していない方へ**

20歳前障がいのある障害基礎年金などを受給しておられる方は7月が所得状況届(はがきまたは診断書など)の提出月です。提出が遅れると一時的に年金が停止されることもあります。未提出の方は至急ご提出ください。

**天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531(代)**

平日 8:30～17:15 (月曜日は19:00まで延長)  
第2土曜 9:30～16:00

- ※電話は自動音声案内になっています。案内が出ましたら、次の番号を選んでください。
- ・国民年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②
- ・その他、担当がわからないときは⑤
- ※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

**かかりつけ健康メール**

**歯が抜けたままになっていませんか?**

皆様の中に抜歯を受けたあとそのままになっている方はいらっしゃいませんか? 歯が抜けたところでは食べにくいので自然と他の歯を使って食べます。抜けた状態が長く続くと、残った自分の歯を噛み傷めてしまうことになります。また隣の歯が抜けた部分に倒れてきたりして歯並びも変わってきます。

食事以外でも歯を使っています。例えば荷物を持つ時など自然と歯を噛み合わせますが、歯の抜けているところがあると噛み合わせることができないので力が入りにくいのです。

歯が抜けているところに義歯(取り外し可能な入れ歯のこと)をお持ちの方もいると思います。歯がなくても食べられるからと義歯をはめなくて過ごしていると、他の自分の歯の寿命を縮めることにつながります。

歯が抜けたままになっている方は一度かかりつけの歯科医にご相談ください。

牧浦歯科医院 牧浦倫子

**東洋医療**

ひとくちコラム

**介護予防鍼灸とは**

主として刺さない鍼(擦過鍼など)を用いて、介護予防のために、次のような支援ができる鍼灸です。

- 1、被介護者の生活の質を高めて、介護度上昇や認知症予防、疾病予防。
- 2、介護者の心身疲労の回復、疾病予防。
- 3、被介護者、介護者両者の生き生きとした生活の応援と健康寿命延長。

擦過鍼は古くからある小児鍼として使用されてきました。

その作用機序は、皮膚への刺激が神経を介して内臓や脳に影響して、さらに、血流量を増加させて免疫作用を調節し(内臓や脳の発育を促す)脳内、内臓自律神経の作用を促進させます。このような小児鍼の作用機序を応用したものが介護予防鍼灸です。高齢化社会に向けて、要支援、要介護の予防、認知症予防そして介護度上昇予防のために鍼灸師の立場から地域の皆さんにご理解いただきたく、昨年度から従来の小児鍼体験会の実施日に合わせて、擦過鍼体験会を行っています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)