

口座振替での前納のお申し込みは2月中に!

一年度(4~3月分)または上期(4~9月分)の国民年金保険料を4月末に口座振替で一括前納すると割引があり、現金での一括納付より有利になっています。ご希望の方は手続をお願いします。

・**現在毎月引き落としをされている方**

前納にされる場合は事前に年金事務所で振替方法の変更を登録する必要がありますので、2月末までに年金事務所または口座をお持ちの金融機関で申し込みをしていただくようにお願いします。

・**初めて口座振替にされる方**

一括前納をご希望の場合は、変更の方と同じく2月中の手続きが必要です。

お申し込み先は、年金事務所または口座をお持ちの金融機関の窓口です。年金手帳・通帳・金融機関届出印をご持参ください。用紙は市役所年金窓口または支所にもあります。

クレジットカードによる納付について

事前に年金事務所へのお申し込みをさせていただくことによって、クレジットカードによる納付もできます。半年・一年の一括納付もできますが、割引率は現金納付と同じです。一年度あるいは上期の一括納付は、口座振替と同じく2月末までに年金事務所へお申し込みが必要です。

免除などを受けた期間の追納について

保険料の全額免除や一部免除を受けた期間は、納付した場合に比べ将来の老齢基礎年金の額が少なくなります。若年者納付猶予や学生納付特例は老齢基礎年金の額には反映しません。そのため10年以内であればさかのぼって納めることができるようになっています(追納)。追納は3年以上経過したときは経過年数に応じて加算額が上乘せされますので、納付をお考えの場合はお早めにご相談ください。

確定申告をされる方へ

○国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除には「国民年金保険料の社会保険料控除証明書」が必要です。

控除証明書に関するお問い合わせは

専用ダイヤル:0570-070-117

(市内通話と同料金がかかります。)

IP電話などの方は03-6700-1130へ

開設期間 平成22年3月13日(土)までの

月曜日 8:30~19:00

火~金 8:30~17:15

第2土 9:30~16:00

○老齢年金など(遺族年金・障害年金を除く)を受給しておられる方は、確定申告に「公的年金などの源泉徴収票」を添付してください。お問い合わせは、天王寺年金事務所へ。

ねんきん定期便専用ダイヤル

0570-058-555

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00~20:00

第2土曜 9:00~17:00

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

第2土曜 9:30~16:00

(毎週月曜は午後7時まで窓口開設)

※年金相談には、年金手帳や年金証書など、基礎年金番号を確認できるものをご持参ください。代理の方が相談される場合は、委任状と、相談に行かれる方の身分証明書が必要です。

かかりつけ健康メール

歯周病の再発について

せっかく歯科医院に通院して、歯石除去などの口腔内の清掃や歯磨きの指導をしてもらい、歯周病の症状が改善しても、数カ月~数年でまた同じような症状が再発することがあります。この歯周病の再発の1番の原因は、歯周病を引き起こす原因となっている細菌が常にお口の中に存在していること、2番目に歯周治療が終了した後、時間の経過とともに患者さんの口腔清掃に対する意識が薄れていくことが考えられています。そのため歯周病を再発させないようするためには、歯科医院での治療後もこれで治療が終わったのではなく、常に自己管理を行いまた、かかりつけの歯科医院での定期的なメンテナンスを受けることをおすすめします。

音野歯科医院
音野 敏和

東洋医療

一口コラム

腰痛(5)

腰痛の鍼灸治療は原因や痛みの程度により異なります。ギックリ腰のように急に来る激しい痛みの場合、手背部に特に強い圧痛などが現われることがあります(腰痛点という)、その部に先ず施術して著効を示すことがあります。慢性の場合は痛みの性質、痛みの出方、年齢などにより種々の原因が考えられるので、適応する症例に対しては、基本的には上肢、下肢の反応を調べ、症状との関連を把握し、遠隔部での施術の後、効果を確認して、痛みの局所に施術することになります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)