

国民年金のお支払は口座振替が便利で有利

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。また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。(銀行名・支店名・口座番号・お届印が必要です。)

※10月末からの6ヵ月前納をご希望の方は、8月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 (14,980円)
通常の振替方法で、割引はありません。
 - 毎月納付の当月末振替(早割、14,930円)
当月分の保険料を当月末に振替します。50円の割引があります。
 - 6ヵ月前納 (88,860円)
上半期(4~9月分)は4月末に、下半期(10~3月分)は10月末に振替します。割引額はそれぞれ1,020円です。
 - 1年前納 (175,990円)
1年分を4月末に一括して振替する方法で、24年度の割引額は3,770円です。
- ※1年前納を初めて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。また金融機関によっては窓口にて備えているところもございますので、直接、金融機関におたずねください。

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、申込はご自身で年金事務所へ提出(郵送可)していただくことになっております。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は(6ヵ月前納で730円、1年前納で3,190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。納付方法の変更を希望される方は年金事務所または市役所年金窓口へお問い合わせください。

7月の所得状況届を

まだ提出していらっしゃる方へ

20歳前障がい等の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、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。まだの方は至急にご提出してください。

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。
・年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②
・年金の請求や受け取りについては①→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

風邪の民間療法

感染症の予防には、夜間の睡眠時に免疫力がピークに達することから体調の悪い時には早めに布団に入り免疫力を強化し、免疫力の弱った朝に朝食を摂りすぎるのは禁物で、消化がよく、栄養のバランスの取れたものを程よく摂るのが最適です。家庭でできる風邪のときの対策として初期には、干し柿を2個程度入れて水で煮て汁を飲むとか、背中のお腹の裏あたりの中央部にカイロを貼るなどで予防できます。漢方薬の感冒薬は、基本的にはその時々症状を皆々の体質を考えた上で選択され、個々の状況に合わせた方剤があるわけです。葛根湯は有名ですが、症状としては、首筋が凝り背中が強く張って汗が出ない、頭痛発熱、悪寒、軽い咳などの時に用いますが、食欲不振や胃腸症状が無いのが原則です。

羽曳野市薬剤師会 佐々木 清尚



東洋医療

ひとくちコラム

運動による、前後、左右、上下など、あらゆる方向から加わる衝撃やストレスに対して膝関節を安定させるためには、膝・股・足関節の周囲筋群の筋力強化が欠かせません。

特に大腿四頭筋の筋力強化が重要で、膝痛の軽減に対して効果があります。

また歩行その他の運動や関節可動域を上げるための運動療法も必要となってきます。

疼痛緩和のためには、血流改善や筋緊張を低下させて筋肉や関節のこわばりと拘縮を改善させる物理療法を行います。鍼灸治療は適応する症例に対して、熱感や腫脹、疼痛の程度や範囲などを観察、考慮したうえで慎重にとりかかります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

