



国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111(内線1720) FAX. 956-1419
天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 FAX.06-6772-3338

「年金情報流出」を口実にした犯罪にご注意

ご心配な方は

0120-818211

日本年金機構専用電話窓口まで 8:30~21:00

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。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となります。**

※10月から翌年3月の6ヵ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。
50円の割引があります。
- 6ヵ月前納
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1,060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。
※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

おりますが、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ヵ月(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ヵ月:760円、1年:3,320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 まだ提出していらない方へ

20歳前障がい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(ハガキまたは診断書など)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。未提出の方は至急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。
・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

アスクレピオスの杖

蛇と言えばどうしてもマイナスイメージが強く老若男女を問わず、嫌われ者の代表です。

実際に国内では年間3000人以上の人がマムシ・ハブなどに咬まれ数名の人が亡くなっておられます。

ところが一方で、蛇は医学の象徴として崇められ、ギリシャ神話の医神アスクレピオスは蛇の巻き付いた杖を携えています。脱皮を繰り返す蛇は死と再生の象徴とみなされています。

現在でもWHO(世界保健機構)、救急車の紋章などに取り入れられており、映画でもよく目にする機会があると思います。

ところで、2匹の蛇のからみついた物はヘルメスの杖と呼ばれ、これは商業の象徴ですが、欧米でも結構混同されて使われているようで、日本でも防衛医科大学の校章には鳩と桜と2匹の蛇があらわれています。「平和」「国家」「医療」といったところでしょうか?

岩本整形外科クリニック 岩本 弘

東洋医療

ひとくちコラム

(5) スクワット

この運動効果は、下肢全体の筋肉が強くなり、立ちすわり、歩行など日常生活でのさまざまな動きが改善します。特に、階段の昇降が楽になり、身体が前方に倒れるのを予防します(ストッピング)運動方法は、お尻から椅子に座る感じで腰を後ろに引きながら下ろします。下ろす時に膝がつま先より前に出ないようにします。

屈伸運動は膝を完全に屈曲しなくてもよく、ほぼ4分の1程度でよいが、下肢の3関節(股関節・膝関節・足関節)を強調させて行うことが大切です。

ターゲットにする筋肉は大腿四頭筋で、大腿直筋、内側広筋、外側広筋、中間広筋の4頭からなり、大腿伸筋のほとんど全部をなす強大な筋で、全体として下腿を伸ばし、大腿直筋は大腿を上方に挙げます。歩く、しゃがむ、走る、蹴るなどに使う筋肉です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)