

平成22年度の保険料

平成22年度(本年4月から来年3月分まで)の国民年金保険料は、次のとおりです。

	保険料(月額)
定額保険料	15,100円(440円引上げ)
4分の3保険料	11,330円(330円引上げ)
半額保険料	7,550円(220円引上げ)
4分の1保険料	3,780円(110円引上げ)

定額保険料以外はそれぞれの免除を受けている場合の保険料の額です。

保険料の前納による割引額

国民年金保険料を前納されますと、下記のとおり保険料が割引されます。ぜひご利用ください。

なお、前納の納期限は4月末日です。

1年間の保険料を納付書で前納する場合

前納する月	平成22年4月分から平成23年3月分まで
前納額	177,980円
割引額	3,220円

6カ月間の保険料を納付書で前納する場合

前納する月	平成22年4月分から平成22年9月分まで
前納額	89,860円
割引額	740円

ねんきん定期便専用ダイヤル

0570-058-555(市内通話料金がかかります)

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00~20:00

第2土曜 9:00~17:00

平成22年6月まで一部免除を承認されている方

4月から6月までの3カ月分をまとめて前納される場合の納付額は次のとおりです。(納期限4月末日)

4分の1免除(4分の3納付)の場合

前納額	33,880円
割引額	110円

半額免除(半額納付)の場合

前納額	22,580円
割引額	70円

4分の3免除(4分の1納付)の場合

前納額	11,300円
割引額	40円

納付書は4月はじめに郵送されます。お手元に届かない場合は、年金事務所にお問い合わせください。

年金事務所の電話がつながりにくい場合は、何度かおかけ直しいただきますようお願いいたします。

老齢基礎年金の給付額は据え置き

平成22年度の給付額は年額792,100円(前年度と同額)に据え置きとなりました。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

月曜 8:30~19:00

第2土曜 9:30~16:00

かかりつけ健康メール

病気と活性酸素

人は酸素を利用して、食物からエネルギーを得ています。その過程で数種の酸化力の強い酸素が発生します。これが活性酸素です。通常は体内の酵素により消去無毒化されます。活性酸素は、脂質や蛋白質を変性させ、核のDNAに傷害を与える毒性酸素で、老化や発癌との関係で注目されています。エネルギー代謝以外の活性酸素発生源として、ストレス、喫煙、炎症、環境汚染、紫外線、電磁波、薬の解毒、過酸化脂質、アルコール、過激な運動などがあります。過剰な活性酸素は、体内の酵素や少量の抗酸化ビタミンだけでは除去出来ません。酵素の材料となる良質の蛋白質と、必要に応じて、ビタミンC、ビタミンE、カロチノイド(緑黄色野菜)などを十分に摂取し、老化や癌の予防につとめましょう。

藤野放射線科(内科・胃腸科)
藤野 久武

東洋医療

一口コラム

膝部痛(2)

膝部のスポーツ障害にはいろいろありますが、その一部について述べます。

1.膝蓋靭帯炎(ジャンパー膝)

膝関節の過度の運動により、膝蓋靭帯や膝蓋骨が障害を起こし痛みや炎症が発生します。

2.大腿四頭筋炎(ランナー膝)

大腿四頭筋が付着している膝蓋骨上端部の炎症で、大腿四頭筋の「つかい過ぎ」が原因です。長距離ランナーに多い。

3.鷲足炎

膝の内側、脛骨内側顆に付着する縫工筋、薄筋、半腱様筋などの腱の終末部での過重、ストレスによって炎症が生じるものです。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)