

## 申請はお済みですか？ <日本年金機構> 早めの年金生活支援給付金の請求書(はがき)の郵送を!

12月末日までに申請してください。  
令和2年1月以降に請求すると、請求した月の翌月分からの支給となります。10月～1月分のさかのぼっての支給はされません。ご注意ください。

※申請がまだの方はすぐ郵送してください。  
申請された方には、支給決定通知書及び不該当通知書が順次発送されます。

### 【制度など詳細は】

- ☎ 専用ナビダイヤル ☎ 0570-05-4092
- 「050」から始まる電話からは ☎ 03-5539-2216
- ◇ 月曜日または週初めの開所日 8:30～19:00
- 火～金曜日 8:30～17:15
- 第2土曜日 9:30～16:00
- 12月29日から1月3日は利用いただけません

※年金事務所や市役所の担当者が口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。不審な電話にはご注意ください!!

## 国民年金保険料は前納がお得です! 下半期の納期限は10月末日です。

10月末日までに10月～翌年3月までの下半期保険料を一括で納付すると割引(定額保険料800円、一部免除保険料200円～600円)があります。

## 老齢厚生年金受給者の方に令和2年度扶養親族 申告書を送付 <日本年金機構>

正確な所得税源泉徴収額の計算に必要です。  
期限は10月31日(休)。  
「作成と提出の手引き」をよく読み、早めの提出をお願いします。

### 【問合せ】

- ☎ 専用ナビダイヤル ☎ 0570-08-1240
- 「050」から始まる電話からは ☎ 03-6837-9932

## 免除申請勸奨のはがきが到着した方 <日本年金機構>

保険料免除や納付猶予の対象となり得る方であるにもかかわらず、申請手続きを行っていないために未納状態となっている方に、日本年金機構から免除申請勸奨が実施されています。そのままにせず、免除猶予申請書はがきの郵送をお願いします。

【詳細は】天王寺年金事務所まで

### 【問合せ】■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531(代)

- [平日] 8:30～17:15 ※週初めの開所日は19:00まで
- [第2(土)] 9:30～16:00
- ※電話は自動音声案内です。
- 電話機の☎を押すと所員が対応します。
- ※時間や時期により混み合っている場合がありますので、何度かおかけ直し願います。

## かかりつけ健康メール

### 洗口液(マウスウォッシュ)と 歯科受診のお話

最近では毎日の歯や口の中のお手入れに歯ブラシや歯間ブラシ、フロスの他に洗口液を使われる方が増えてきています。お口の中には500種類以上の細菌がいるといわれており、その細菌の塊が虫歯や歯周病、口臭など様々なトラブルの原因の一つとなっています。洗口液は通常の歯磨きでは届かない部分のケアに有効で、歯垢の沈着や歯茎の炎症、口臭などの予防効果が期待できます。また高齢者の方には誤嚥性肺炎の予防にもつながります。歯ブラシや歯間ブラシ、フロスでの通常の歯磨きの後に洗口液を使用しますが、歯磨きや洗口液を使用してもどうしても落としきれない汚れが歯や歯茎の周りにたまってしまいます。そこで大切なのが歯科医院での定期的なメンテナンスです。歯磨きや洗口液を使用しているからと安心せず、自分では落としきれない汚れをプロの手で落としてもらいましょう。

タケダ歯科 竹田裕亮

## 東洋医療

ひとくちコラム

### 《子どものためのほり治療 小児鍼(はり)とは? 6》

夜泣きや夜寝ない・食欲がない・壁や物に頭をぶつける・人や物にかみつく・物を投げる・キーキーと奇声をあげる・歯を食いしばる・ヒステリックになるなどの小児神経症をまとめて「疳の虫」「カンムシ」と呼んでいます。

発達途上の小児の脳には、毎日いろいろな刺激が加わって一過性の脳の興奮状態を生じているとも言えます。これらはいわば、そのバランスを無意識に整えているのではないのかとも考えられます。キーキーと奇声を上げるのも、友達と遊んでいる時に上げるのは普通か、ややきついカンムシ、特定の人が近づいたときに上げるのは相性(好き嫌い)の問題かと考えられます。むやみに人に咬みついたりするのも軽い重いがあり、誰に咬みつくかによって甘え、相性も関わっているようです。人の顔を見ると引っかいたりするのは、かなり重いカンムシと言えるし、最近、弟か妹は生まれたか(子どもは環境の変化に敏感)などということも絡んできたり、しつけも関連すると、さまざまに考慮したり、向き合ったりしなければなりません。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764