

口座振替での前納の申し込みは2月末までに!

- 国民年金保険料は口座振替による前納をすると、納付書(現金)及びクレジットカードで納めるより割引額が多く大変お得です。
 - 前納の種類は2年前納(4月～翌々年3月)、1年前納(4月～翌年3月)、6か月前納(4月～9月)の3種類です。
 - 申し込みは、年金事務所または金融機関の窓口へお願いします。
 - 年金手帳または納付書、銀行の通帳・届け印が必要です。
- ※詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

免除等を受けた期間の追納ができます

- ◆国民年金保険料の全額免除や一部免除を受けた期間がある場合、全額納付した場合と比べ、老齢基礎年金の受取額は少なくなります。
- ◆納付猶予や学生納付特例の期間は老齢基礎年金額には反映されません。
- ◆10年以内であればさかのぼって納めることができます(追納)。
- ◆3年以上経過した保険料には経過年数に応じて加算額が上乘せされます。
- ◆追納をお考えの方はお早めに年金事務所にご相談してください。

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「令和元年分社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を添付してください。
- ▲再交付等の問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤル」☎ 0570-05-1165 へ
- ▲ねんきんネットのユーザーIDを取得している方は「ねんきんネット」から再発行申請が可能です。
- ▲老齢年金等(遺族・障害年金を除く)を受給している方の確定申告には「令和元年分公的年金等の源泉徴収票」を添付してください。
- ▲再交付等の問い合わせは天王寺年金事務所へ(共済年金は共済組合まで)



【問合せ】

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)

[平日] 8:30～17:15 ※週始めの開所日は19:00まで

[第2(土)] 9:30～16:00

※電話は自動音声案内です。☎で所員が対応します。

※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

あいうべ体操

今、舌はどの位置にありますか?前歯の裏側に当たっていたら「口呼吸」に要注意。正しい位置は上あごにピタリとくっついている状態です。「口呼吸」は百害あって一利無し。例えば、虫歯や歯周病になりやすく、口臭の原因にもなります。歯並びも悪くなり、風邪やアレルギーにもなりやすく、老化も促進されます。他にも弊害は色々あります。そこで、誰にでも簡単にできる筋トレをご紹介します。その名も『あいうべ体操』。道具もいらず、どこでも簡単にできます。①「あー」と口を大きく開ける。②「いー」と口を大きく横に広げる。③「うー」と口を強く前に突き出す。④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。1度に行うのは10回程度として、1日30回以上を目標に毎日続けてください。顎関節症などで顎を開けると痛む場合は「いー」「うー」のみを繰り返してください。この体操で口呼吸を鼻呼吸に改善し、舌の位置を正常に戻して、免疫力をアップしましょう。(※鼻が詰まって呼吸ができない方は耳鼻科で根本治療をしてください。)

しみず矯正歯科 清水雅子 先生

東洋医療

ひとくちコラム

子どものためのはり治療 小児鍼(はり)とは(7)

小児鍼をする前に、子どもの病状、症状をしっかりと把握しておく必要があります。問診によって大体のことがわかりますが、子ども自身は質問には答えられないことが多いので、大抵は保護者の方から得られます。

まず最初に「どんな具合ですか?」と尋ねます。その回答で、カンムシ症状なのか、それ以外の症状にあたるのかを判断します。

カンムシ以外の症状には、大人の治療の時と同じように、①どういうことがありますか?②それはどこに、なにをしている時に起こりますか?③いつからでしょうか?④どんな程度でしょうか?などを聞き出します。次回から少し主訴別に詳しく挙げていきます。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 072-958-5764