

平成24年度の国民年金保険料

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	14,980円(40円引き下げ)
4分の3保険料	11,240円(30円引き下げ)
半額保険料	7,490円(20円引き下げ)
4分の1保険料	3,750円(10円引き下げ)

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、今年の前納の納期限は5月1日です。

(定額保険料を納付書で前納する場合の割引額)

	1年分	6カ月分
前納する月	平成24年4月分～平成25年3月分	平成24年4月分～平成24年9月分
前納額	176,570円	89,150円
割引額	3,190円	730円

※初めて口座振替で前納を申し込まれた方は、3月分の保険料も一緒に引き落としとなりますので、残高不足のないようにご注意ください。(引き落としができないときは前納ではなく毎月の振り替えに切り替わります。)

※4月末に20歳になれる方などの前納

5月1日生まれの方は4月30日が20歳到達日となり4月分から保険料が発生しますが、休日の関係で納付書が前納期限に間に合わないことがあります。5月1日に年金事務所まで直接納付書を発行してもらい、当日納付されれば前納はできますのでご注意ください。4月下旬に誕生日を迎える方や新たに資格取得の届をされる方も同様にお願います。

平成24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	33,610円
割引額	110円

半額免除(半額納付)の場合

前納額	22,400円
割引額	70円

4分の3免除(4分の1納付)の場合

前納額	11,210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。

高齢基礎年金の給付額は0.3%引き下げ

平成24年度の給付基準額は年額786,500円になります。4月分から改定されますので、6月振込分から金額が変わります。6月に送られる振込通知はがきの内容をご確認ください。

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

※自動音声案内ですので次の番号を選んでください。

国民年金の加入や保険料について→[2](#)

年金の請求や受け取りについて→[1](#)→[2](#)

その他の要件や担当がわからないとき→[5](#)

かかりつけ健康メール

歯ぎしりについて

歯の寿命を縮める原因はいろいろありますが、意外と気づいていないのが「歯ぎしり」「食いしばり」です。

「歯ぎしり」や「食いしばり」は歯に異常な負担をかけるため、歯の摩耗、破折、しみる、詰め物の脱落などのトラブル、あるいは歯槽膿漏の進行を早めたり、顎関節症を引き起こしたりします。

また口の中以外にも頭痛や肩こり、腰痛の原因となるケースもあるようです。

「歯ぎしり」の原因としてストレスや噛み合わせの異常などが言われていますが、はっきりした原因はまだ分かっていません。

「歯ぎしり」や「食いしばり」は一種の癖のようなものですが、この癖は眠っているときや何かに夢中になっているときに出てくるものなので、なかなか自分では気が付きません。

朝起きて顎がだるかったり、歯に違和感があったり、家族に指摘されたら一度かかりつけの歯科医院にご相談されることをお勧めします。

やました歯科医院
 山下 正範

東洋医療

ひとくちコラム

膝関節部は人体で最も大きな荷重がかかる関節で、歩行などの日常生活でも傷害を起こす要因となり、スポーツ動作ではそれ以上の荷重がかかり、種々の傷害を受けやすい。

スポーツによる膝の傷害は外傷と障害に大別されます。その内、障害はジャンプやランニングなどの繰り返し動作による過度使用が原因となります。これには、膝伸展装置の骨帯接合部、膝蓋骨の上下端、脛骨粗面の炎症などを含めて総称されるジャンパー膝や跳躍膝、ランナー膝などがあります。

また、膝蓋大腿関節の障害(膝蓋軟骨軟化症)、膝周囲の腱炎(鷲足炎、腸脛靭帯炎)もあり、いずれも痛みを主とした機能障害を来します。スポーツを行う中高年者では、退行性変化による影響が関与します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)