

## 平成26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	15,250円(210円引き上げ)
4分の3保険料	11,440円(160円引き上げ)
半額保険料	7,630円(110円引き上げ)
4分の1保険料	3,810円(50円引き上げ)

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

国民年金保険料を納付書で前納されますと、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4月30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か月分
前納する月	平成26年4月～ 平成27年3月分	平成26年4月～ 平成26年9月分
前納額	179,500円	90,760円
割引額	3,250円	740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用意ください。(引落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。)

## 学生納付特例を引き続き申請する方

去年度に学生納付特例を受けており、引き続き今年度も学生納付特例を申請される方には、日本年金機構より申請のためのハガキが送付されてきますので、そちらで申請してください。

また、在学期間が延びた方や、通う学校が変更になった方は再度、申請が必要になりますので、市役所・年金担当までご相談ください。

## 会社などを退職された方

日本に住んでいる20歳から60歳未満の人は、必ず公的年金に加入しなければいけないことになっています。会社などを退職し厚生年金や共済年金の資格を喪失された人や、その人に扶養されている配偶者は国民年金への加入の手続きが必要になります。

年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)と退職年月日を確認できる書類(離職票、雇用保険受給資格者証など)、印鑑をお持ちの上、市役所・年金担当または支所までお越しください。

なお、国民年金の保険料を納付することが困難な場合は、未納のままにせず、免除等についてご相談ください。免除には、全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除があり、本人と配偶者、世帯主の前年所得で審査されます。また、30歳未満の方には若年者の納付猶予制度があり、本人と配偶者の前年所得で審査されます。詳しくはお問い合わせください。

## 老齢基礎年金の給付額

平成26年4月からの給付基準額は前回から0.7%の減額となり、年額772,800円です。

### 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  
その他の用件や担当がわからないとき → 5

# かかりつけ健康メール

## ロコモティブシンドローム

筋肉、骨、関節、軟骨などの運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。ところで、皆さんは、健康寿命という言葉をご存知でしょうか？健康寿命とは日常的に介護を要せずに自立した生活ができる生存期間のことです。そして平均寿命と健康寿命の差が寝たきりなどで要介護の必要な期間であり、男性では約9年、女性では約12年となります。ロコモはメタボや認知症と並び、健康寿命を縮めている要因の一つになります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要となります。

ますだ整形外科クリニック 増田 博

# 東洋医療

ひとくちコラム

## ・・・狭窄性腱鞘炎(2)・・・

長母指外転筋と短母指伸筋の腱が橈骨茎状突起の上を通るところで生じる腱鞘炎は、母指の内転、屈曲、手関節の尺屈で疼痛と圧痛、腫脹、熱感がみられます。

進行すると、橈骨茎状突起部から母指の付け根の腱鞘部にも症状が生じます。

他の腱鞘炎の際は、手関節の掌側、背側に疼痛や圧痛が現れます。一般的な治療は、病状により、まず、安静、患部の固定、温熱療法などが適応します。

鍼治療は、鎮痛、消炎、腫脹の軽減、血行の改善などを目的に行います。

主に橈骨茎状突起部の腱鞘に沿って刺鍼し、置鍼します。橈骨茎状突起部から離れた腱鞘にも炎症症状があるときは、その腱鞘部にも慎重に刺鍼および置鍼をします。

また炎症症状の状態を観察しながら、病変部に関連する領域、長母指外転筋や短母指伸筋の筋腹に緊張や圧痛がみられる場合には、反応の著明な部位を選んで施術します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)