

「年金振込通知書」が送付されます — 大切に保管を! —

国民年金・厚生年金・船員保険の「年金振込通知書」は毎年6月にハガキで1年間の支払い予定額を記載したものが送付されます。通知の送付は年1回です。この通知は各種手続きに必要な場合がございますので大切に保管しておいてください。

* 年度途中で支払い金額や金融機関の変更などがあった場合は、その都度「年金額変更通知書」が送付されます。

国民年金の任意加入制度について

国民年金は20歳以上60歳以下の方が加入することになっていますが、受給資格期間(原則として最低25年)を満たしていない方や、年金額を満額に近づけたい方は、60歳以後も65歳になるまでは国民年金に任意で加入することができます。

また昭和40年4月1日以前に生まれた方で65歳まで加入しても受給資格期間を満たすことができない方は、70歳になるまでの間、その期間を満たすまで加入することができます。

お申し込みには、年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)と通帳、銀行のお届け印などが必要です。必要なものは人によって異なる場合がありますので、詳しくはご相談ください。

* 受付は市役所年金担当で承っております。任意加入については60歳以後加入を申し出た月からになりますので、希望される方はお早めにご相談ください。

* 65歳以降も加入が必要な方のお申し込みは、65歳のお誕生日を過ぎてしまうと手続きすることができませんので、ご注意ください。

付加年金について

付加年金は毎月の定額保険料に400円の保険料を加えて納めることによって、受け取る年金の額を増やすことができる制度です。(400円だけを納めることはできません。また厚生年金加入中の方や3号被保険者の方は加入できません。)

年金額は付加保険料を納めた月数×200円が年間の年金額にプラスされます。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15(月曜日は19:00まで延長)
第2土 9:30~16:00

* 電話は自動音声案内になっています。案内が出ましたら、次の番号を選んでください。

- ・年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②
- ・その他、担当がわからないときは⑤

電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

国民年金基金について

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)の上乗せとなる、公的な個人年金です。国民年金保険料を納めている方が加入できる制度で、年齢に応じた掛金でプランを立てるようになっています。

平成25年4月から国民年金に任意で加入している60歳から65歳未満の方も加入できるようになっています。

また、上記の付加年金と同時に申し込みはいただけませんのでご注意ください。

パンフレットは市役所に置いてあります。詳しくは、大阪府国民年金基金へお問い合わせください。

☎ 0120-65-4192または06-6775-5775へ

かかりつけ健康メール

気になる口臭の解消法の話

口臭の原因のひとつに口内にいる細菌の増殖があげられます。細菌は、歯の間に残った食べカスを分解する際にイヤな臭いを発生させます。

口臭対策にはまず、未処置の虫歯があれば治療をすることです。虫歯の穴があると、食べカスを除去することが難しくなり、細菌の繁殖を増長させることとなります。

また、だ液の分泌を高めることも口臭予防に効果的です。だ液には食べカスや細菌を洗い流す役割や、口の中を清潔に保つ抗菌作用があります。しっかり噛んで食べることや、ガムを噛むことで、だ液の分泌を促すことができます。

大切なことは口臭に対する意識を持ち、日々のお口のケアを怠らないようにしましょう。また、定期的に歯科医院を受診することもお勧めします。

安倍歯科医院 安倍 京子

東洋医療

ひとくちコラム

・・・ 野球肩(2) ・・・

野球肩(投球障害肩)の症状は運動時の痛みが最も著しいと言えますが、炎症などの障害が強いと、安静時に疼痛や腫脹、熱感および運動制限なども出現します。

疼痛や圧痛部位は障害組織により異なりますが、始動期、いわゆる振りかぶりの段階で肩の前方(内旋筋群や靭帯)の牽引痛が多く、加速期(腕を大きく弧を描くように前に振る動作時)では後方(外旋筋)の牽引痛や前方(内旋筋群の付着腱部)の疼痛が多く、減速期からフィニッシュに至るフォロースルーにおいては、上肢に強い牽引力がかかるので後方(棘下筋・小円筋など)の疼痛が多い傾向があります。

疼痛はさまざまな病態によって、いろいろな部位に起こってくるので病態や疼痛部位に応じた治療が必要になってきます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)