

国民年金のお支払は口座振替が便利で有利

国民年金のお支払方法を口座振替にすると、振替方法によっては保険料の割引があり、納め忘れもありませんので、ご利用ください。

※10月末からの6カ月前納をご希望の方は、8月中に申し込みが必要です。

口座振替の方法

- 毎月納付の翌月末振替
通常の振替方法で、割引はありません。
- 毎月納付の当月末振替
当月分の保険料を当月末に振替します。50円の割引があります。
- 6カ月前納
上半期(4～9月分)、下半期(10～3月分)をそれぞれ4月末、10月末に振り替えます。割引額はそれぞれ1,000円です。
- 1年前納
1年分を4月末に一括して前払いする方法で、3,690円が割り引かれます。
(初めての方は2月中に申し込みが必要です。)

口座振替の申込用紙は市役所の年金担当窓口・支所に置いてあります。窓口に備えている金融機関もありますので直接おたずねください。

クレジットカードでの納付について

申込用紙は市役所・支所に置いてあります。申し込みはご自分で社会保険事務所へ提出(郵送可)していただくことになっています。毎月納付には割引はなく、前納は現金納付と同じ額で割引になります(割引額は6カ月前納710円、1年前納3,120円)。

今月の年金相談

開催日:8月24日(月)

時間:10:00～12:00、13:00～16:00

場所:市役所1階

その他:予約不要。年金手帳など持参してください。
保険料の納付はできません。

今回は9月28日(月)支所で行います。

年金相談の際には、年金手帳や年金証書など、基礎年金番号を確認できるものが必要です。ねんきん特別便や定期便などの資料があればご持参ください。代理の方が相談される場合は、委任状と相談に行かれる方の身分証明書が必要です。ご注意ください。

年金記録の確認について

「ねんきん定期便」が、現役世代の方(国民年金や厚生年金に加入中の方)にそれぞれの誕生日月に発送されています。回答の必要な方もありますので、届いた記録の内容と説明書をご確認ください。また届いていない方は下記にお問い合わせください。

ねんきん定期便専用ダイヤル

0570-058-555 市内通話料がかかります。

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00～20:00まで

第2土曜 9:00～17:00まで

(祝日・年末年始は除く)

電話はかかりにくくなっています。何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

夏バテ(スギタルハ……)

毎日暑い日が続きますが、クーラーの部屋の中に、ひたってばかりいませんか?クーラーの効いた室内と照りつける太陽の屋外を、行ったり来たりするだけでは、その温度差で、自律神経のバランスをくずしてしまいます。夏には私たちの体にそなわっている天然のクーラーである発汗作用を、呼び覚ます必要があります。涼しい所での運動や散歩、湯ぶねに、じっくりつかるなどして、思いっきり汗を流しましょう。暑いからといって、冷たい飲み物や、食べ物を摂り過ぎますとまた、バランスをくずします。冷たいドリンクより熱いお茶、少量でも栄養価の高い食事を、3度しっかり摂ることが、おすすめです。

それでもバランスのくずれた時は、栄養剤や漢方薬も考えましょう。

北村薬局

小林 治栄

東洋医療

一口コラム

腰痛(1)

腰痛は特に腰部に強い負担がかかることから起こるもので、人間にとって、ある程度宿命的なものといえます。

近年、文化的な生活につれて、体をできるだけ使わないような傾向が進むためか、基礎体力がしだいに衰え、少し不慣れな動作をしても、すぐ腰を痛めることが多くなっています。症状によって、筋肉性・骨性・神経性などに分類されますが、鍼灸治療に適しているかどうかの判定が大切で、適応外の場合は整形外科などで受診しなければなりません。

鑑別された腰痛に対して、鍼灸はかなりの治効が期待されますが、その起因や病歴によって、さまざま場合があります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)