

## 平成 24 年 10 月から後納制度 (国民年金保険料の納期限の延長) が始まります

これまで、国民年金保険料を納め忘れたままで 2 年を超える  
と保険料を納めることができませんでしたが、平成 24 年 10 月  
から 3 年間に限り、過去 10 年以内の納め忘れた保険料を納付す  
ることができる後納制度が始まる予定です。過去 10 年以内の保  
険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金  
の受給権につなげることができるようになります。ご自身の年金記  
録については、ねんきんネットや「納付可能期間延長のお知らせ」  
の内容をご確認ください。

### 後納制度を申し込む際の注意事項

- 後納制度は事前の申込みが必要です。また審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。
- 老齢基礎年金を受給している方はお申込みできません。
- 納付の際には当時の保険料に加算額が追加されます。
- 最も古い分から納めていただきます。
- 過去 10 年間のうち全額免除や納付猶予、一部免除を受けておられる期間は追納制度を利用していただきます。

不明な点、詳しいことについては年金事務所にお尋ねくだ  
さい。

※専用ダイヤル0570-011-050

050 (一部)・070 からの電話は年金事務所へ

## 天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15  
第2土曜 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☎  
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。

## ねんきんネットで、最新の年金記録が確認できます。

日本年金機構 (URL: <http://www.nenkin.go.jp/>) のウェブ  
サイトにアクセスしていただき、画面右側の「インター  
ネットサービス」にある「ねんきんネット」ボタンをクリッ  
クしてください。

また、インターネットの環境がご家庭にない方は、市役  
所の窓口でも印刷提供しています。年金手帳・本人を確認で  
きるもの・印鑑をお持ちになって申請してください。

## 年金相談

開催日：9月24日 (月)

時 間：10:00~12:00、13:00~16:00

場 所：支所2階

その他：予約は不要です。

年金手帳や「ねんきん定期便」などの資料をご  
持参ください。

保険料の納付はできません。

## かかりつけ健康メール

### 「つば (唾液) の話」

皆さん、つばはとても大切な働きをたくさんしている  
ことをご存知ですか？

つばには虫歯や歯周病のバイ菌をやっつける力があり、  
歯の表面を強くする成分や消化を助ける酵素も入ってい  
ます。

食べ物を飲み込みやすくしたり、口の中の粘膜を守る  
力もありますので、つばが出にくくなると、困った症状  
が出てきます。

高血圧症や前立腺肥大など色々な病気のお薬に、つば  
が出にくくなる作用があります。これらのお薬を飲んで  
いる方は、口が渇くなあと感じることもあるかもしれま  
せん。

つばを出やすくするマッサージなどもありますので、  
一度、歯科医師に相談してみてください。

また寝ている時は、どなたでもつばの量が少なくなり  
ます。夜間に虫歯や歯周病が進行しないよう、寝る前  
にしっかり歯を磨く習慣をつけましょう。

医療法人 恒久会 はびきヶ丘デンタルクリニック  
中田 和子

## 東洋医療

### ひとくちコラム

### 筋・筋膜性腰痛症 (姿勢性腰痛)

ひとくちに腰痛といっても、椎間板ヘルニア、椎間板症、  
腰椎分離・すべり症など、器質的变化が原因となるものや、  
腰部外傷の後遺症や婦人科系、泌尿器科系、胃腸病など  
の疾患や異常による関連痛として起こるものなど、多様  
をさわめてます。

従って当然、それらの精細な究明、鑑別が重要となっ  
てきます。

本症は、腰椎を支える筋の筋力低下や腰椎の前弯増強  
などの姿勢に関係が多いため、「姿勢性腰痛」といわれ、「非  
特異的腰痛症」、「腰痛症」とも呼ばれます。

症状は、腰部のたるみと重みを感じることから始まり、  
次第に、圧痛、自発痛、運動痛を訴えるもので、同じ姿  
勢を長く続けていると強くなり、体を動かすと楽になる  
ことが多いという、その原因を捉え難い漠然とした腰痛  
であり、慢性化しやすいとされています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

