

年金の「年金額改定通知書」・「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月にはがきで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。

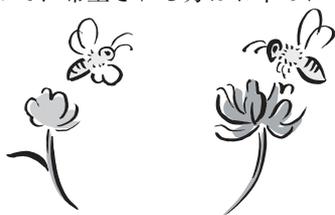
*年度途中で支払い金額や金融機関の変更などがあった場合は、その都度変更通知書が送付されます。

国民年金の任意加入制度について

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歳になっても受給資格期間を満たしていない方は、70歳になるまでの間、その期間を満たすまで加入できます。

*受付は市役所年金担当もしくは支所で承っております。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。



国民年金保険料の納付が困難な場合は 免除・納付猶予制度をご利用ください

納付が困難な場合は、未納のままにせず、免除等についてご相談ください。免除申請は、市役所の年金担当窓口もしくは支所でできます。

平成24年度の受付は7月からですが、平成23年度分において退職等で納付が困難な方も7月末日までに免除申請をしてください。

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②
・年金の請求や受け取りについては①→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。20歳以上60歳までの方で、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。

詳しい説明は、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
パンフレットは市役所にも置いてあります。

かかりつけ健康メール

歯の定期検診について

数回、歯科医院に通い治療終了。やれやれと思っていたら、「半年後、また来てください。」なんで?と思ったことはありませんか?

これは、歯は再生できないという特異性、自覚症状も少なく徐々に進行する歯周病（歯槽膿漏）等に対応するため、経過観察、定期検診が欠かせないからです。

むし歯、歯周病は、年齢や生活習慣、口の中の状態によって、なりやすい部位や時期があります。そのため、一律の予防法ではなく個人個人にあった予防法が最も効果があるのです。

定期検診では、口の中のチェックだけでなく、歯磨き指導、生活習慣、特に食事や飲み物、おやつ等のアドバイスなども受けることができます。

口腔ケアの重要性を理解してもらい、どのようにしたらむし歯、歯周病のリスクを下げるのが出来るのかいっしょに考えていくことが重要です。

少し時間を作っていただき、かかりつけ歯科医院で検診を…

また、市の成人歯科健康診査等もありますので活用してください。

渋谷歯科医院 渋谷 章

東洋医療

ひとくちコラム

膝蓋軟骨軟化症は種々の原因で15～30歳までにみられる膝蓋骨関節軟骨の膨化、変性を主体にした疾患で女性に多いと言われています。

膝蓋大腿関節や膝蓋骨周囲の圧痛があり、特に膝蓋骨下端および膝蓋靭帯に著明に現われます。

また、膝蓋骨を圧迫すると不快感を伴う疼痛があり、膝蓋骨の上下左右の移動時に痛み、階段昇降時の疼痛や膝を屈伸するときに轢音を発するなどの特徴があります。

膝蓋骨の形状が悪いことや亜脱臼傾向の人、膝の内反または外反傾向での大腿四頭筋の牽引方向の変位などで膝蓋・大腿関節が不適合になり、損傷を受けやすくなります。

鍼治療は膝蓋骨周囲の置鍼や大腿四頭筋へのパルス通電により、膝蓋骨を律動的に動かすことが有用です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

