

口座振替での前納のお申し込みは2月中に!

一年度(4~3月分)または上期(4~9月分)の国民年金保険料を4月末(今年は5月1日)に口座振替で一括前納すると割引があり、現金での一括納付より有利になっています。

現在口座で毎月引き落としをされている方が前納に変更される場合や、初めて口座振替にされる方で前納をご希望の場合は、2月末までに手続きをしてください。(2月中にお申し込みいただかないと4月末の引き落としに間に合いませんのでご注意ください。)

お申し込みは、年金事務所または口座をお持ちの金融機関の窓口へお願いします。(年金手帳・通帳・金融機関届出印をご持参ください。)口座振替の申込用紙は市役所年金窓口または支所にもあります。

クレジットカードによる納付について

事前に年金事務所へのお申し込みをしていただくことによって、クレジットカードによる納付もできます。半年・一年の一括納付もできますが、割引率は現金納付と同じです。一年度あるいは上期の一括納付は、口座振替と同じく2月末までに年金事務所へお申し込みが必要です。

免除などを受けた期間の追納について

保険料の全額免除や一部免除を受けた期間は、納付した場合に比べ将来の老齢基礎年金の額が少なくなります。若年者納付猶予や学生納付特例は老齢基礎年金の額には反映しません。そのため10年以内であればさかのぼって納めることができるようになっています(追納)。追納は3年以上経過したときは経過年数に応じて加算額が上乘せされますので、納付をお考えの場合はお早めにご相談ください。

確定申告をされる方へ

○国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除には「国民年金保険料の社会保険料控除証明書」が必要です。

控除証明書に関するお問い合わせは

専用ダイヤル：0570-070-117

(市内通話と同料金がかかります。)

IP電話などの方は03-6700-1130へ

開設期間 平成23年3月15日(木)まで

月～金 8:30～17:15

第2土曜 9:30～16:00

○老齢年金など(遺族年金・障害年金を除く)を受給しておられる方は、確定申告に「公的年金などの源泉徴収票」を添付してください。お問い合わせは、天王寺年金事務所へ。

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

(毎週月曜は19:00まで窓口開設)

※電話は自動音声案内になっています。案内に従って番号を選んでください。

加入や保険料のことなど→②

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。

大阪府国民年金基金

0120-65-4192または06-6775-5775

パンフレットは市役所に置いてあります。

かかりつけ健康メール

寒さと関節痛

寒い季節になると、温暖な季節に比べて関節の痛みを訴える人が多くなります。中でも腰痛や膝に慢性の痛みがある変形性膝関節症の症状が悪化する人が増えます。人体には、気温や気圧の低下が痛覚神経を活性化させ、痛みを強く感じさせるしくみがあることが分かっています。痛みを予防するためには保温と関節への負担軽減が重要です。保温のための工夫としては、動きやすく保温性の高い衣類や、生活習慣に合うサポーターの着用も効果的です。入浴の際には十分に温めて入浴後に冷やさないように気をつけることも大切です。正座を避け、椅子を使用するなど、日常生活の中で膝や腰の関節への負担を減らすように心がけてください。

医療法人 松谷整形外科クリニック
松谷 常弘

東洋医療

ひとくちコラム

アキレス腱炎

跳躍や走行動作などで下腿三頭筋(腓腹筋・ヒラメ筋)を使い過ぎると、アキレス腱の弱化、変性を来し、腱と踵骨の間でストレスが起こります。

症状はアキレス腱の付着部から数センチにかけて疼痛や腫脹、時には発赤が現れます。

下腿三頭筋の筋力の左右差や筋緊張、足関節に抵抗を加えた時の疼痛の有無、アキレス腱の圧痛などを確認する必要があります。

基本的には局所安静が最も重要ですが、運動以外の発症原因が不明で、両側性に疼痛や発赤・腫脹が著明で、治療効果が早期に認められない症例は専門医の診断が欠かせません。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)