

「日本年金機構」が来年1月1日からスタート

来年1月1日、社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」が発足します。

- 皆様の年金に関する届出や手続きには変更ありません。従来どおり、国民年金の届出は市役所の年金窓口で受付いたします。
- これまで社会保険庁や社会保険事務所から送られていた書類は、内容によって、厚生労働省または日本年金機構から送られることとなります。

平成22年1月1日から



なお、天王寺社会保険事務所は「天王寺年金事務所」と名称が変わります。所在地などはそのままです。

天王寺社会保険事務所
 (1月1日から「天王寺年金事務所」)
 06-6772-7531(代)

(受付時間) 平日 8:30~17:15
 毎週月曜 8:30~19:00
 第2土曜 9:30~16:00

(12月29日から1月3日までを除きます。)

※受付時間は変更になる場合もありますので、あらかじめお確かめください。

ねんきん定期便専用ダイヤル

0570-058-555

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00~20:00

第2土曜 9:00~17:00

一般的な年金のお問い合わせは

ねんきんダイヤル

0570-05-1165

(IP電話・PHSは03-6700-1165)

平日 8:30~17:15

第2土曜 9:30~16:00

一般固定電話からは市内通話料で利用できます。

その他の電話は全額利用者負担となります。

いずれも12月29日~1月3日は利用できません。

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をご用意ください。

◎年末調整・確定申告の**社会保険料控除証明書**に関しては**0570-070-117**(IP電話などの方は03-6700-1130)へお問い合わせください。3月13日までの平日と第2土曜に受付しています。

今月の年金相談

開催日:12月21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。

1月以降の相談は来月の広報でご確認ください。

かかりつけ健康メール

歯周病と生活習慣病

歯周病の直接の原因は歯垢(細菌)ですが、歯周病になりやすいかどうかは人によって異なります。歯周病になりやすい危険因子はたくさんありますが、生活習慣も大きな因子です。中でも喫煙は、最大の危険因子である事がわかってきています。たばこの有害物質により、白血球や抗体といった免疫を担う機能が低下して、口の中の細菌と闘う力が弱くなり、歯周病が重症化する事が多いといわれています。喫煙者では、歯周病により歯が失われる危険性が非喫煙者の4倍も高いという報告もあります。また、過度の飲酒は歯周病の悪化と関係があるといわれており、ストレスや疲労も体の抵抗力を低下させる事から、歯周病の危険因子となります。ですから、歯周病の治療や予防には、口の中の原因(歯垢)を取り除く事と、体の抵抗力を減少させる様な生活習慣を改善する事の両方が大切です。

加藤歯科
加藤 雄大

東洋医療

一口コラム

10月11日に行われた「陵南フェスタ」のはり灸マッサージ体験会では105人の方に施術しました。この内、体験会が初めての方はほぼ50%で、地域では、島泉、高鷲、はびきのの順で、女性は86人、男性は19人でした。

年齢別では、70歳代が最も多数で、以下、60歳代、40・50歳代と続き、三つのうち、マッサージを受けた人は80%を占めました。

また、アンケートによれば、これまでマッサージは受けたが、はり灸を体験したことのない人は42%、いずれも体験している人は13%、いずれも体験していない人は10%。

症状としては、肩こりが最も多く、大半の方が、腰痛もしくは、腰・下肢の不調を訴えていました。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)