

国民年金の保険料が改正されます

平成21年度(本年4月から来年3月分まで)の国民年金保険料は、次のとおりです。

	保険料(月額)
定額保険料	14,660円(250円引上げ)
4分の3保険料	11,000円(190円引上げ)
半額保険料	7,330円(120円引上げ)
4分の1保険料	3,670円(70円引上げ)

保険料の前納による割引額

国民年金保険料を前納されますと、下記のとおり保険料が割引されます。ぜひご利用ください。
なお、前納の納期限は4月末日です。

1年間の保険料を前納する場合

前納する月	平成21年4月分から平成22年3月分まで
前納額	172,800円
割引額	3,120円

6カ月間の保険料を前納する場合

前納する月	平成21年4月分から平成21年9月分まで
前納額	87,250円
割引額	710円

※口座引落による前納の受付は2月で終了しています。

老齢基礎年金の給付額は据え置き

平成21年度の給付額は年額792,100円(前年度と同額)に据え置きとなりました。

平成21年6月まで一部免除を承認されている方

4月から6月までの3カ月分をまとめて前納される場合の納付額は次のとおりです。(納期限4月末日)

4分の1免除(4分の3納付)の場合

前納額	32,890円
割引額	110円

半額免除(半額納付)の場合

前納額	21,920円
割引額	70円

4分の3免除(4分の1納付)の場合

前納額	10,970円
割引額	40円

納付書は4月はじめに郵送されます。
お手元に届かない場合は、下記の社会保険事務所にお問い合わせください。
社会保険事務所の電話が繋がりにくい場合は、何度かおかけ直しいただくようお願いします。

天王寺社会保険事務所(平日8時30分～17時15分)
06-6772-7531(代)

年金相談

開催日: 4月27日(月)
時 間: 10:00～12:00、13:00～16:00
場 所: 本庁1階
その他: 予約不要。年金手帳などを持参してください。

かかりつけ 健康 メール

ちちんぷいぷい

最近関西のローカル番組のタイトルにもなっているこの言葉の由来についてご存知でしょうか?

諸説ありますが、その一つに、三代将軍家光の乳母春日局が

「智仁武勇御代の御宝(ちじんぶゆうみよのおんたから) 知力・武力に長けた貴方は徳川家の大切な宝なのですから泣かないで、と家光をあやしたといわれます。

「ちちんぷいぷい、痛い、痛いの飛んでけ」
軽妙なリズムとおおらかさを感じさせる言葉ですが子どもたちの表情の変化を見ていると、単なる「おまじない」ではなく、ある種のプラシーボ効果(心理効果により、味、色など本物そっくりで作られた偽薬で薬効を得る手法)が作用しているようにも思われます。

岩本整形外科クリニック
岩本 弘

東洋医療

一口コラム

冷え症(1)

季節に関係なく腰や手足が冷え、その反面、顔がほてり、耳鳴り、動悸、頭痛がしたり、疲れやすく、背中が寒くなるというような症状が起こります。

俗に冷え症といわれている状態で、自律神経失調を起こしやすい体質的素因のある人に多く発症しやすい傾向があります。

東洋医学では、気と血の異常による「血の道」「瘀血症」として重要視し、古来からの実績によって東洋医療による効果が証明されています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)