

### 年金の振込通知書は毎年6月に送付されます

国民年金・厚生年金・船員保険の年金振込通知は毎年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つた場合は、その都度変更通知書が送付されます。

### 付加保険料の納付について

定額保険料の納付は時効までの2年間有効ですが、付加保険料は通常の納期限(翌月末)を過ぎると納めることができません。また付加保険料は定額保険料の納付が前提となっています。したがって、付加保険料を申し込まれた方は、定額・付加とも通常の納期限内にお支払いください。

定額保険料と付加保険料の納付書が別に発行されている場合は、どちらも翌月末の納期限内に納付されるようお願いします。

### ※付加保険料とは

定額保険料に400円を加算して納付するもので、納付月数×200円が年金受給額(年額)に反映する制度です。

例：付加保険料を1年間納付した場合

納付額 400円×12月=4,800円

年金額 老齢基礎年金に年額2,400円加算  
(200円×12月分)

※年金に関するお問い合わせは

ねんきんダイヤル

0570-05-1165

音声案内の指示に従ってください。

- ・既に年金を受給しておられる方は「1」
- ・まだ年金を受給しておられない方は「2」  
(市内通話料金がかかります)

平日 8:30~17:15

第2土曜 9:30~16:00

PHS・IP電話の方は03-6700-1165へおかけください(通話料金がかかります)。

※「ねんきん特別便」「ねんきん定期便」に関するお問い合わせは

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

※その他のお問い合わせは

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

いずれも、祝日・年末年始は利用できません。

電話が混み合っているときは、何度かおかけなおし願います。

## かかりつけ健康メール

### 乳歯が抜ける時期の注意点

「子どもの歯が虫歯で大きな穴があいてしまった。」そんな時、治療が必要なことは当然ですが、生え替わりの時期にも注意が必要です。乳歯が大きな虫歯にかかっている場合、もしくは、それを治療して異常無く経過している場合においても、その乳歯の根が自然に溶けずになかなか抜けないことがあり、永久歯との生え替わりがうまくいかないケースがみられます。そういった場合、永久歯が下から押し上げることで噛み合わせると痛んだり、また、永久歯の生える位置が悪くなったりすることもあります。生え方が悪いと歯並びが悪くなる原因となり、果たして食べかすや歯垢がたまりやすく取れにくくなってしまいます。そうすると歯ブラシでの清掃が困難になり、虫歯や歯周病にかかりやすくなるのです。従って、永久歯が出てきているのになかなか乳歯が抜けてくれない場合、抜歯が必要な可能性がありますので注意しましょう。

ふなき歯科  
舟木 崇

## 東洋医療

### 一口コラム

#### —ハリのなりたち—

むかし中国で発達したハリ治療は、「九鍼」という9種類のハリを用いていた、その中には現在のメスの様な物もあった。その「九鍼」の中で最も重用されたものは「毫鍼」である。「毫」というのは毛の事で、毛のように細いハリという事である。現在我々が主に使用するハリはこの「毫鍼」です。黄帝大経・素問・靈枢」という中国最古の医書があります。これはハリ治療を主体に書かれた書物ですが、その中に、「小鍼解篇」というハリの使用について詳しく書かれています。ご興味のある方は一度詳しく調べてみては如何かな。

(大阪府鍼灸師会河南支部 馬場 和人)