

年金を請求される方へ

繰上げ請求される場合の注意点

老齢基礎年金の支給は65歳からですが、それより前に繰り上げて受け取ることもできます。ただし、その場合には、年金額が減額されるほかに、将来不利になる点がいくつかありますので、ご注意ください。主な内容は次のとおりです。

- 繰上げ請求を後で取り消すことはできません。いったん繰上げ支給を受けると、その減額率で一生受け取ることになります。
- 繰上げ請求の後に障害年金の等級に該当しても、障害基礎年金の請求はできません。
- 遺族厚生年金を受けておられる方が繰上げ請求すると、65歳になるまでは遺族厚生年金は停止されます。
- 繰上げ請求後は寡婦年金の請求はできません。

保険料の免除申請について

今年度全額免除・若年者納付猶予の対象となる方でまだ申請をされていない方に社会保険庁からお知らせが届きます。同封のハガキを返送するだけで免除申請ができますので必要な方はご利用ください。

その他、免除をご希望の方は市役所年金窓口でご相談ください。平成20年3月31日以降に退職された方は雇用保険の離職票などが必要な場合がありますので、必要書類などは事前にお問い合わせください。

年金を受給中の方へ

10月支給分から住民税の年金からの引き落としが始まります

65歳以上の年金受給者の方で住民税の納税義務のある方は、10月支給分から住民税の引き落としが始まります。10月に届く振込通知書で金額をご確認ください。(年金からの引き落としの対象にならない方もあります。)

詳しいことは下記へお問い合わせください。
 税務課市民税担当 内線 1520・1530

今月の年金相談

開催日:9月28日(月)
 時間:10:00~12:00、13:00~16:00
 場所:支所2階
 その他:予約は不要です。年金手帳などをご持参ください。保険料の納付はできません。
 今回は10月26日(月)市役所本館で行います。

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まで

第2土曜 9:00~17:00まで

天王寺社会保険事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

※いずれも電話はかかりにくくなっています。何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

思春期性歯肉炎

思春期になりますと歯肉の炎症が悪化しやすくなります。特にこの傾向は、女子に圧倒的に多く見られます。女子は、この時期になりますと血中にエストロジオールやプロゲステロンなどのホルモンの分泌が増加します。これは歯と歯肉の間にある溝から出る滲出液にも同様の症状を呈し、この溝に常在している歯周病の原因の細菌が、このホルモンを栄養源として発育し、これらの細菌が増殖することで炎症が悪化します。治療の原則はブラッシングです。かかりつけ医のもとで早めに適正な指導を受けましょう。ブラッシングを補足するものとして、フロス、うがい薬をおすすめします。

吉田歯科クリニック
 吉田 宗敬

東洋医療

一口コラム

腰痛(2)

腰痛の原因を簡単に述べます。

1. 糖尿病・痛風・更年期の脂肪過多など、新陳代謝性の症状として起こります。
2. 消化器系・泌尿器系・婦人科系に疾患があると、内臓知覚神経反射として、腰痛や背痛が起こります。
3. 変形性脊椎症・椎間板ヘルニア・脊椎分離すべり症・骨折・骨粗鬆症など、局所の異常によるものもあります。
4. 過労による筋痛・腰部捻挫・扁平足・リウマチなども腰痛の原因となり、心因性のもものもあります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)