

国民年金のお支払は口座振替が便利で有利

国民年金のお支払方法を口座振替にすると、振替方法によっては保険料の割引があり、納め忘れもありません。また**60歳以上の任意加入の際は原則、口座振替での支払いとなります。**(銀行名・支店名・口座番号・金融機関届印が必要です。)

※10月から翌年3月の6ヵ月前納をご希望の方は、8月までに申し込みが必要です。

口座振替を利用した場合

- 毎月納付の翌月末振替
通常の納付で、割引はありません。
- 毎月納付の当月末振替
当月分の保険料を当月末に納付します。
50円の割引があります。
- 6ヵ月前納
上半期(4～9月分)は4月末に、下半期(10～3月分)は10月末に納付します。1,030円の割引があります。
- 1年前納
1年分を4月末に一括して納付します。

※来年度分の1年前納をご利用される方は、翌年2月末日までにお申し込みが必要です。

口座振替の申込用紙は市役所の年金担当窓口にご用意しておりますが、提出先は年金事務所、または引き落としを希望される銀行の窓口へお願いします。

クレジットカードでの納付について

申込用紙は市役所の年金担当窓口にご用意しておりますが、申し込みはご自身で年金事務所へ提出(郵送可)していただくことになっております。毎月納付には割引はございません。前納は6ヵ月(4月末と10月末)と1年の2種類で、現金納付と同じ割引額(6ヵ月:730円、1年:3,200円)になります。

引落日はクレジット会社によって異なりますので、ご利用のクレジット会社へお問い合わせください。60歳以上の任意加入の方もクレジット納付がご利用できます。納付方法の変更を希望される方は年金事務所または市役所年金窓口へお問い合わせください。

7月の所得状況届をまだ提出していらっしゃらない方へ

20歳前障がいの障害基礎年金などを受給しておられる方は7月が所得状況届(はがきまたは診断書など)の提出月で、提出が遅れると一時的に年金が停止されることもあります。まだの方は至急にご提出してください。

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

※電話は自動音声案内になっています。案内が出ましたら、次の番号を選んでください。

年金の加入や保険料に関するお問い合わせ ☎
電話は日頃より大変混み合っています。かかりにくいときは何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

耳はストレスのバロメーター

夏はプールの水が耳に入り外耳炎や中耳炎を発症し、耳がつまった感じになることがよくあります。耳掃除で耳垢を奥に押し込んでしまった時や風邪で鼻づまりが強い時に、鼻を強くかんだり鼻をすすったりして発症する耳管狭窄症もつまった感じを生じる代表的な例です。

しかし、耳のつまり感「耳閉感」には他の病気が隠されていることがあり注意が必要です。

最近、耳鼻科医が注目している疾患に低音障害型急性感音性難聴があります。聞こえの神経が障害され、文字通り低音が聞こえにくくなりますが、聴力低下の程度は少なく、「耳閉感」という不快感が主な症状です。介護疲れや仕事のストレス、育児の悩みなどある方に発症しやすいので、別名ストレス型難聴とも呼ばれます。女性に多く、繰り返し発症することが特徴です。

同様にストレスがきっかけで発症し、めまいを主な症状とするメニエール病に移行することもあります。ストレスの絶えることのない日々ですが、耳の健康に気を付けて、暑い夏を乗り切っていただきたいと思います。

しまだ耳鼻咽喉科 島田 健一

東洋医療

ひとくちコラム

・・・ テニス肘(1) ・・・

テニスなどのラケットスポーツで、主に肘外側の上腕骨外側上顆やその近くに、時には内側の内側上顆やその近くに疼痛と圧痛をきたすものを言います。

手関節の屈伸運動、前腕の回外、回内運動を繰り返すことにより、前腕伸筋群や屈筋群の起始部である上腕骨外側上顆や内側上顆の骨膜・筋・腱に過大な負荷(牽引力)が反復、加わって、その部に微細な断裂と炎症が起こります。

外側型と内側型があり、テニスプレーのみでなく、ボーリングやゴルフなど、また手首の背屈運動を反復する仕事に従事している人で、外側の痛みを訴える上腕骨外側上顆炎を指すこともあります。

外側型の発症率は内側型の5～8倍といわれ、テニス上級者では内側型の発症率が高いとされています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)