

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ので、ご利用ください。

※10月末からの6カ月前納をご希望の方は、8月中旬に申し込みが必要です。

口座振替の方法

○毎月納付の翌月末振替

通常の振替方法で、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振替します。50円の割引があります。

○6カ月前納

上半期(4～9月分)は4月末に、下半期(10～3月分)は10月末に、振り替えます。割引額はそれぞれ1,030円です。

○1年前納

1年分を4月末に一括して前払いする方法で、22年度の割引額は3,800円でした。

1年前納を初めて申し込まれる方は、少なくとも2カ月前(2月中)に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および支所に置いてあります。また金融機関によっては窓口に備えているところもありますので、直接おたずねください。

クレジットカードでの納付について

申込用紙は市役所および支所にあります。申し込みはご自分で社会保険事務所へ提出(郵送可)していただくことになっています。毎月納付には割引はありません。前納は1年と6カ月(4月末と10月末)の2種類で、現金納付と同じ割引額(6カ月前納で740円、1年前納で3,220円)になります。

引落日はカード会社によって異なりますので、ご利用のカード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利用できるようになりました。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月の現況届をまだ出しておられない方へ

20歳前の障害基礎年金などを受給しておられる方は7月が現況届(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。まだの方は急いでお出してください。

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

あなたの味方 — 抗生剤

ひどい風邪や怪我をしたときに抗生剤が処方されます。体内に入り込み増殖した細菌を攻撃する為に抗生剤を服用します。そのため、血中に一定量を留めておく必要があります。途中で服用をやめたり服用時間を守らなかったりすると、細菌を攻撃する手を緩めてしまうことになります。元気になった細菌は薬に抵抗力を持ち、抗生剤が効かなくなるという困った事態になります。最近では、一回の量を増やし、一日一回服用という抗生剤が処方されるようになりました。一度に攻撃しようということ。同じ名前の薬でも一錠に含まれる量が違うものがありますので、前にもらった薬と同じだと勝手に判断せずに、必ずDr.の指示通りにしてください。

白鳥薬局
山崎 浩子

東洋医療

ひとくちコラム

東洋医学では、人間の生命活動を自然現象のひとつとしてとらえ、身体にも好・不調の波があり、症状や疾患としてあらわれるこれらのものに対して、自然の道理にかなった方法で対処するというのが基本的な考え方です。

はり・灸による治療は、症状や疾患があらわれたとき、それぞれに特有な部位や領域に生ずる反応現象(圧痛や過緊張、硬結、陥下など)をよりどころにして治療点(ツボ)を定め、機械的あるいは温熱的な刺激を与え、効果的な生体反応を引き起こし、だれもが持っている自然治癒力を高め、正常で健康な状態にもどすことを目的とします。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)