

## 平成25年10月分からの年金額の改定について - 12月振込分より変更になります -

平成25年10月分から(実際のお振込みは12月から)の年金の給付額が1.0%引き下げとなり、給付基準額が年額778,500円に変更になりました。

実際の振込金額は12月の年金支払い日の前に日本年金機構から送付される振込通知はがきの内容をご確認ください。

なお、詳しい内容などは最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

月曜 8:30~19:00

第2土曜 9:30~16:00

※電話は自動音声案内になっていますので、繋がりましたら次の番号を選んでください。

・年金の請求や受け取りについて → ①

・その他の用件や担当がわからないとき → ⑤

※電話は混み合っています。かかりにくい時は何度かおかけ直し願います。

国民年金保険料の「社会保険料控除証明書」に関するお問い合わせは

専用ダイヤル**0570-070-117**(市内通話と同料金がかかります)  
IP電話などの方は03-6700-1130へ

開設期間 平成26年3月14日(金)までの  
月~金(祝日除く)と第2土曜

受付時間 平日……8:30~17:15

第2土曜……9:30~16:00

月曜日(休日の場合は火曜日)は19:00まで延長

\*年末年始(12月29日から1月3日まで)は利用できません。

## 免除を受けた保険料の追納について

国民年金保険料の免除を受けると、年金を受け取る際に免除を受けた期間の年金額が減額されます。そのため、年金額を確保できるように「追納」の制度が設けられており、10年以内であれば免除を受けた期間の保険料を納めることができます。

なお、納めていただくのは古い期間からとなり、3年以上過去の期間の納付には年数に応じて加算額が付き、追納をお考えの方は年金事務所へご相談ください。

## インターネットサービス「ねんきんネット」 - これまでの年金の加入記録を確認できます! -

日本年金機構のウェブサイトアクセスしていただき、画面右側の「ねんきんネット」のアイコンをクリックしてください。

ご家庭にインターネットの環境がない方には市役所年金担当窓口で内容を印刷後お渡しすることができます。

本人が来られる場合は身分証明書・基礎年金番号が分かるもの・印鑑が必要です。代理人の方が来られる場合は記録を確認する方の基礎年金番号の分かるもの・代理人の身分証明書・委任状が必要です。

## 国民年金基金

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)の上乗せとなる、公的な個人年金です。国民年金保険料を納めている方が加入できる制度で、年齢に応じた掛金でプランを立てるようになっていきます。

詳しくは下記の電話番号にお問い合わせください。

大阪府国民年金基金

0120-65-4192 または 06-6775-5775

## かかりつけ健康メール

### 「子どもの仕上げ歯磨き」について

幼い子ども自身が磨きただけでは、虫歯やお口のトラブルの原因になる磨き残しが多く発生するので、お母さん方の仕上げ磨きは必要と思われます。しかし、子どもは歯磨きの重要性をすぐに理解出来ませんので、嫌がるのも仕方無いと思います。お口の健康の重要性が広く認知されて、お母さん方は子どもの歯を守るため非常に努力されておられることも日々の臨床において強く感じる事が出来ます。怒りながら、押さえ付けて、強引に歯磨きを続けることにより子どもも、歯磨き自体を嫌いになってしまうかも知れません。歯磨きが嫌な時間ではなく、歯磨きが嫌な色や、好きな歯磨き剤の味を選んだり、仕上げ磨きが出来た時には十分にほめてあげたりしてください。歯磨きに遊びの要素を取り入れていただくことにより、歯磨きが生活習慣として定着すれば、生涯、お口と体の健康に役立つと思います。

すぎわけ歯科 杉分 裕史

## 東洋医療

ひとくちコラム

### ・・・野球肘(2)・・・

野球の投球動作は始動期の屈曲位から加速期には伸展位になり、減速期まで伸展位が続きます。肘伸展位では外反も加わり、内側には引っ張りストレスが、外側には圧迫ストレスがかかり、後側には肘頭への筋の引っ張りストレスがかかり、肘頭窩への圧迫、ストレスが加わるために種々の障害が生じます。

発育期の野球肘については、小中学生では、肘に過大なストレスが繰り返し加わった結果、上腕骨内側上顆下端障害が多くリトルリーグ肘といえます。

内側上顆下端障害は、加速期でボールをリリースする際に内側部痛を生じ、上腕骨内側上顆下端の圧痛、外反ストレステスト、加速期動作の時、疼痛が誘発される。症状が強いと肘関節の伸展、屈曲動作が痛みのために制限されます。一方、手関節は始動期の伸展位から、加速期には屈曲位になり前腕屈筋が強い収縮を起こすので、前腕屈筋群の起始腱や上腕骨内側上顆に牽引力が働き、それらの部分で障害を起こすので肘の痛みが生じやすいといえます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)