

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(早割)

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1,020円です。

○1年前納

1年分を4月末に一括して前払する方法で、23年度の割引額は3,780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も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が、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730円、1年前納で3,200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は②

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

放射線被ばくについて

放射線とは目に見えない高速で飛ぶ粒子や電磁波のことで、私たちは、宇宙や大地から自然放射線として、年間 2.4mSv の被ばくを受けています。医療機関での診断用放射線は、一回の低線量被ばく(最大 10mSv)なら発癌の可能性はなく、体内蓄積もないので安心です。福島原発事故の場合は、呼吸や飲食で取り込まれた放射性物質から放出されるα線、β線による内部被ばくです。長時間体内に蓄積されるため、被ばく量が増大し、癌発生リスクも増えるのです。ただし放射線に対する過剰な不安からリンパ球が減少し、癌に対する免疫力が低下することもあるので、心配のしすぎは禁物です。

〈参考〉

α線：ウラン 238(半減期 45 億年)やプルトニウム 239(半減期 25,000 年)の原子核が放出するヘリウムの原子核のこと。

β線：セシウム 137(半減期 30 年)、ヨウ素 131(半減期 8 日)、ストロンチウム 90(半減期 29 年)が高速で放出した電子のこと。ヨウ素 131 は甲状腺癌、ストロンチウム 90 は白血病、骨悪性腫瘍の原因になる。

藤野放射線科(内科・胃腸科)

藤野 久武

東洋医療

ひとくちコラム

陸上競技や体操、バレーボールなどでは、アキレス腱に大きな負荷がかかります。

過剰に繰り返す使いすぎにより、アキレス腱の柔軟性が低下し硬くなり、炎症や微小な断裂を生じてアキレス腱炎を引き起こします。多くは腱の付着部に痛みが強く現われ、周囲の腫脹、圧痛が伴います。

急性期は安静を保持し、アイシングを行いません。予防のためには、運動前後のストレッチングが必要となります。

軽い症状には、鎮痛、消炎、腫脹の軽減を目的に、圧痛部の数力所に浅く刺鍼し、その後に置鍼します。また、下腿三頭筋の緊張緩和の目的で、その部のツボを選んで刺鍼します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)