

### 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、その期間について、年金を受け取る場合に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「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。ただし、納めていくのは古い期間からとなります。3年以上さかのぼるときには年数に応じて加算額がつきますので、追納をお考えのときは、年金窓口へご相談ください。

### 海外へ転出される方へ

国民年金は原則として日本国内に住所のある方が対象です。海外に転出されると国民年金の資格を喪失することになります。ただし、国内におられる家族の方を連絡先として任意で加入し、国民年金を引き続き納付することもできます。いずれにしても届出が必要ですので、海外転出の届をされる際には、必ず窓口でご相談ください。

### 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24年3月15日(木)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。

### インターネットサービス

「ねんきんネット」をご利用ください。

- 自身でいつでも、最新の年金記録が確認できます！  
24時間いつでも、「ねんきん定期便」よりも新しい年金記録を確認できます。  
日本年金機構(URL:<http://www.nenkin.go.jp/>)のホームページにアクセスしていただき、画面右側の「インターネットサービス」にある「ねんきんネット」ボタ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。本人が受領する場合は免許証や健康保険証・基礎年金番号が判るもの・印鑑が必要です。代理人の方が受領する場合は代理人自身を確認できるものと確認する方の基礎年金番号と委任状が必要です。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30～17:15 月曜は19:00まで

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☒

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。

年金相談 次回は1月23日(月)支所で行う予定です。

※11月号の記事訂正について(控除証明書)

(誤)10月1日以前には保険料の支払がなく、それ以降に納付されている方には、来年1月下旬に控除証明書が届きます。

(正)10月1日以前には保険料の支払がなく、それ以降に納付されている方には、来年2月上旬に控除証明書が発送されます。

## かかりつけ健康メール

### 入れ歯の掃除、消毒について

入れ歯を使用されている方が多いと思いますが、誤った方法で入れ歯の掃除や消毒をされている方が多く見受けられます。少しですが例を出してみましょう。

①熱湯につける→熱湯消毒と思ってされる方もいますが、入れ歯が変色したり、材質が劣化したりするおそれがあります。

②市販の一般の歯磨き粉を歯ブラシにつけて入れ歯を磨く→歯磨き粉の多くは研磨剤が入っています。研磨剤によって入れ歯の歯ぐきと接する所が傷ついたり、削れてしまったりして、入れ歯と御自身の歯ぐきが合わなくなる可能性があります。

入れ歯の掃除、消毒は、ドラッグストアや薬局などで市販されている酵素入り洗浄剤を使用してください。また、ブラシを使用するときは歯磨き粉をつけないようにしてください。

その他にも入れ歯の使用上の注意などありますが、わからないことがあれば歯科医院で相談なさるとよいでしょう。

はら歯科医院  
原 正徳

## 東洋医療

### ひとくちコラム

10月16日に開催された「ふれあい健康まつり」には例年のように、小児鍼体験会と新しい企画である漢方チェックによる健康相談を行い、小児鍼は197人に施術、健康相談は90人の成人の方に対応しました。

健康まつりでの小児鍼施術は、平成15年以降9年間に延べ1,541人に達し、同時に実施しているアンケートでは、約80%にわたる保護者の方が小児鍼についてよく知っておられ、小児のいろいろな事象に対して、その有効性が理解されているという結果が出ています。

このことは健康まつりのみでなく、毎年間を通して数回実施し続けている小児鍼体験会が、その普及、浸透に与っているものと確信しています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)