

口座振替での前納のお申し込みは2月中に!

2年度(4月分~翌々年3月分)、1年度(4月分~翌年3月分)、または上期(4月分~9月分)の保険料を4月末に口座振替で一括前納すると割引があります。

各種の前納をご希望される場合は、2月末までに手続きをしてください。(2月中にお申し込みいただかないと4月末の引き落としに間に合いませんのでご注意ください。)

口座振替の申込用紙は市役所年金担当窓口または支所にもありますが、お申し込みは、年金事務所または口座をお持ちの金融機関の窓口へお願いします。(年金手帳・通帳・金融機関届出印をご持参ください。)

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

クレジットカードによる納付について

年金事務所へお申し込みしていただくことで、クレジットカードで保険料を納付できます。1年分・半年分の一括納付もできますが、割引率は現金納付と同じです(2年前納の申込みはできません。)

1年度あるいは上期の一括納付は、口座振替と同じく**2月末までに**年金事務所へのお申し込みが必要です。

免除等を受けた期間の追納について

国民年金保険料の全額免除や一部免除を受けた期間は、納付した場合に比べ将来の老齢基礎年金の額が少なくなります。また、若年者納付猶予や学生納付特例は老齢基礎年金の額には反映しません。

そのため10年以内であればさかのぼって納めることができるようになっていきます(追納と言います。)

3年以上経過した分の保険料には経過年数に応じて加算額が上乘せされますので、納付をお考えの場合はお早めにご相談ください。

確定申告をされる方へ

○国民年金保険料を納付されている方の社会保険料控除には「国民年金保険料の社会保険料控除証明書」が必要です。

控除証明書に関するお問い合わせは

専用ダイヤル：0570-058-555

IP電話等の方は03-6700-1144へ

開設期間 平成27年3月16日(月)まで

月~金 9:00~19:00

第2土 9:00~17:00

○老齢年金等(遺族年金・障害年金を除く)を受給しておられる方で確定申告をされる方は、確定申告の際に「公的年金等の源泉徴収票」を添付してください。源泉徴収票のお問い合わせは天王寺年金事務所へ。(退職共済年金を受給しておられる方はそれぞれの共済組合に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。

※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけをお願いします。

国民年金基金について

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ます。

また、掛け金は全額が社会保険料控除の対象になります。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

歯ぎしり

皆さん、寝ている間歯ぎしりしていたよと指摘されたことはありますか? 睡眠中の歯ぎしりとは、上下の歯を強くこすり合わせてギリギリと音をたてたり、強く噛みしめたりすることです。歯ぎしりは、主に精神的なストレス、飲酒、抗うつ剤などの薬物、個性、眠りの浅い時間、乳歯から永久歯への生え変わりなどの影響を受けて、子どもから大人まで多くの人が無意識のうちにしています。特に、睡眠時に歯ぎしりすることが、日常の精神的なストレスの発散や解消につながっていると研究によりわかっています。「ストレスは万病のもと」ですから、歯ぎしりは体を守るための癒しの運動で、歯ぎしりすることが病気のひとつや悪者とは一概には言えないようです。

ところが、歯ぎしりの力が強すぎたり長時間に及ぶと、顎の関節痛や筋肉のたるさを感じたり、揺さぶられた歯が動きだしたり(歯周病)、歯ぎしりの力に負けた歯が虫歯でないのに痛みだしたりする事もあるのです。心当たりのある方は歯科医院にご相談ください。

上野山歯科医院 上野山 雄央

東洋医療

ひとくちコラム

介護予防

人間にとって、介護を必要としない生活期間(心身ともに自立して活動的な状態で生活できる期間)を健康余命、対して、要介護状態の生活期間は不健康余命(障害期間)とすることができます。

介護予防とは、健康余命期間の延長を促し、不健康余命期間を短縮するものです。

高齢者の健康余命と不健康余命の要因としては、種々の疾病とともに、生活習慣、心理、体力、身体能力などが大きく関わる「老年症候群」が挙げられます。

老年症候群とは、高齢による心身機能低下に伴う生活機能障害全般のことで、摂食・嚥下障害、体重減少、関節や体の痛み、歩行障害、転倒、易感染性、認知機能障害、うつ、頻尿、失禁、難聴、視力障害、等々を指します。

これらは一般的に、年齢(老化)のせいとして、多くは生活上の不具合と見なされ、初期には日常生活上の障害が小さいので、自覚することが少ないものです。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)