

# 知って得する国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111(内線1720) FAX956-1419  
天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 FAX06-6772-3338

## 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かますので、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ので、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ときには、必ず窓口でご相談ください。

## 年金に関する相談に来られる方へ

窓口へご相談に来られるときには、年金手帳や年金証書など、基礎年金番号を確認できるものをご持参ください。日本年金機構から送られた文書のことわからなかったときは、その文書をご持参くださるようお願いいたします。代理の方が相談される場合は、委任状と相談に来られる方の身分証明書が必要です。

## 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23年3月15日(火)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。

## 「ねんきん定期便」専用ダイヤル

0570-058-555

(IP電話・PHSの方は03-6700-1144へ)

平日 9:00～20:00

第2土曜 9:00～17:00

## 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

年末年始はお休みです。

## 年金相談

今回は1月24日(月)支所で行なう予定です。

## かかりつけ健康メール

### 虫歯で歯の神経を取ったら

虫歯を放置すると、突然、激しい痛みを感じることがあります。これは、細菌が歯の内部に侵入し、神経のある組織(歯髄)が炎症を起こすからです。

治療方法は、歯の周囲に麻酔をしてしびれさせた後、痛みの原因である神経(歯髄)を除去します。歯髄を除去したあとの歯の内部の空洞には永久的な材料をつめて歯を保存します。

もともと、健全な歯は、内部に神経や血管があり代謝が行なわれています。一方、神経を除去した歯は、内部で代謝しなくなるので弾力も失われます。神経を除去した歯でも、根がしっかりしていれば歯の上部(歯冠部)に人工材料(金属、セラミックなど)をかぶせる処置を行なうことで、食物を咬むという本来の歯の機能は維持出来ます。しかし、神経を除去した歯は、健全な歯と比べると割れたり、欠けたりしやすくなります。

定期的な検診で、虫歯の早期発見、早期治療をして、なるべく神経を除去しないようにしたいものです。

すぎわけ歯科  
杉分 裕史

## 東洋医療

### ひとくちコラム

10月10日(日)の陵南フェスタ「はり灸マッサージ体験会」は12人のスタッフが対応し、体験された方は女性97人、男性8人、計105人に達しました。やはり、頸や肩のこり、腰痛、膝痛などの愁訴を抱える方が圧倒的に多く、80～90%を占めていました。

また10月17日(日)のふれあい健康まつりは、スタッフ15人の下、小児鍼の体験者は総数233人で、その中には、子どもの頃未経験であったからといって、受けられたおとなの方が数名おられたのは、椿事というべきか?

ノイロメトリー(良導絡測定)の結果に基づいて行なった健康相談は、51の方が参加され、健康まつり全体として、まずは盛況のうちに終了しました。(はびきの鍼灸マッサージ師協会)