

平成28年度の国民年金保険料

本年4月から来年3月分までの国民年金保険料は、次のとおりです。

	保険料(月額)
定額保険料	16,260円 (670円引き上げ)
4分の3保険料	12,200円 (510円引き上げ)
半額保険料	8,130円 (330円引き上げ)
4分の1保険料	4,070円 (170円引き上げ)

定額保険料以外はそれぞれの免除を受けている場合の保険料の額です。

保険料の前納による割引額

国民年金保険料を納付書で前納されますと、下表のとおり保険料が割引されます。ぜひご利用ください。

なお、今年の前納の納期限は**5月2日**です。

定額保険料を納付書で前納する場合の割引額

	1年分	6か月分
前納する月	平成28年4月分～ 平成29年3月分	平成28年4月分～ 平成29年9月分
前納額	191,660円	96,770円
割引額	3,460円	790円

※2年前納につきましては、口座振替のみのため、納付書でのお取り扱いはございません。

※初めて口座振替で前納を申し込まれた方は、3月分の保険料も一緒に引き落としとなりますので、残高不足のないようにご用意ください。(引落ができないときは前納ではなく毎月の振り替えに切り替わります。)

学生納付特例を引き続き申請する方

去年度に学生納付特例を受けており、引き続き今年度も学生納付特例を申請される方には、日本年金機構より申請のためのハガキが送付されてきますので、そちらで申請してください。

また、在学期間が伸びた方や、通う学校が変更になった方は再度、申請が必要になりますので、市役所・年金担当までご相談ください。

会社などを退職された方

日本に住んでいる20歳から60歳未満の人は、必ず公的年金に加入しなければいけないことになっています。会社などを退職し厚生年金や共済年金の資格を喪失された人や、その人に扶養されている配偶者は国民年金への加入の手続きが必要になります。

年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)と退職年月日を確認できる書類(離職票、雇用保険受給資格者証など)、印鑑をお持ちの上、市役所・年金担当または支所までお越しください。

なお、国民年金の保険料を納付することが困難な場合は、未納のままにせず、免除等についてご相談ください。免除には、全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除があり、本人と配偶者、世帯主の前年所得で審査されます。また、30歳未満の方には若年者の納付猶予制度があり、本人と配偶者の前年所得で審査されます。詳しくはお問い合わせください。

老齢基礎年金の給付額

平成28年4月からの老齢基礎年金の満額は
年額**780,100円**・月額**65,008円**で変わりありません。

※実際に振込まれる金額は端数処理の関係上、上記の月額と異なる場合があります。

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なおし願います。

かかりつけ健康メール

食いしばり、歯ぎしり対策

寒さも緩み過ぎやすくなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。春眠暁を覚えず、とも言いますが、人は寝ているときやストレスを感じたりしたときに歯をぐっと食いしばってしまうことがあります。重いものを持ち運ぶ仕事の方やデスクワークでパソコンなどに集中している方に歯ぎしりやくいしばりなどの癖が出やすいと言われています。長年そういった癖が続くと歯が過剰にすり減ったり、歯が欠けたり割れてしまうといった問題が起きることがあります。昼間の食いしばりや歯ぎしりは自分で気づくことである程度改善されると言われています。お仕事中に自分で気づけるよう、ふせんやメモを目に留まる場所に貼っておくのも効果的です。また、寝ている間の食いしばりや歯ぎしりは就寝時にマウスピースなどをすることで歯や顎の関節への悪影響を減らせます。お心当たりがあれば、かかりつけの歯医者さんにご相談なさってみてください。

医療法人双樹会 覚道歯科医院 覚道 芳宏

東洋医療

ひとくちコラム

腰痛の鍼灸治療は、適応する症例の原因や痛みの程度、性質等により異なります。例えば、ぎっくり腰のような急にくる激しい痛みの場合は、手背部の「腰痛点」という部位や足関節の内果付近の一点とが、頭部の髪際にあるポイントに、症状と直結した反応(圧痛や硬さなど)を示すことがしばしばあり、即、そこが痛みを軽減させる治療点となる場合があります。中医学的には、「腰は腎の腑」と認識されています。特に慢性の場合は、「腎陽の虚」ということで、頑固な鈍痛が長く持続するほかに、身体が疲れやすく、背部がよくこり、腰が冷え、下腹部に力がなく、腰や下肢の筋力が低下し、倦怠感を訴えるなどの症状を伴うことがあります。

いずれにしても、適応症にたいしては、基本的にはまず、上肢、下肢の反応を調べ、症状との関連を把握し、遠隔部での手当てから始め、その効果を確認した後、痛みの局所に向かうという方針を採ります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)