

## 平成25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   | 15,040円(60円引き上げ) |
| 4分の3保険料 | 11,280円(40円引き上げ) |
| 半額保険料   | 7,520円(30円引き上げ)  |
| 4分の1保険料 | 3,760円(10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

国民年金保険料を前納されますと、下記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4月30日です。

|       | 1年分                   | 6か月分                  |
|-------|-----------------------|-----------------------|
| 前納する月 | 平成25年4月分～<br>平成26年3月分 | 平成25年4月分～<br>平成25年9月分 |
| 前納額   | 176,700円              | 89,210円               |
| 割引額   | 3,200円                | 730円                  |

※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注意ください。(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、在学期間が延びた方や、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・年金担当までお越しください。

## 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保険の資格を喪失された方や、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25年4月からの給付基準額は去年と変わらず、年額786,500円です。

## 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

※自動音声案内ですので次の番号を選んでください。

国民年金の加入や保険料について → ②

年金の請求や受け取りについて → ① → ②

その他の用件や担当がわからないとき → ⑤

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

### 糖尿病の検査

今回は、健康診断などで行われる糖尿病に関する検査について考えてみたいと思います。血液中のブドウ糖の濃度を示す血糖検査は最も基本的な検査です。空腹時か、食後であればどの位時間が経過しているかが重要です。

腎臓には常に心臓から送り出された血液の約25%が流れ、ろ過・再吸収(ろ過されたものが血管にもどる)等を経て尿がつくられ、ぼうこうにたまります。尿糖検査はぼうこうにたまった時間の分が反映されます。

ところで、赤血球がつくられると血管内をめぐり、血糖値が高いほど赤血球中のヘモグロビンはブドウ糖と多く結び付きます。この結合がヘモグロビンA1c(HbA1c)で、過去1~2ヶ月間の血糖の平均値を反映するとされています。

寺田内科 寺田 道男

## 東洋医療

### ひとくちコラム

## 頸椎捻挫(むちうち症) (2)

むちうち症は外傷性頸部症候群と呼ばれます。

頸部の過伸展、過屈曲あるいは過側屈が強制されて、頸部や周辺軟部組織が損傷し、多彩な症状を呈する症候群を言います。

外力が強くと障害が大きい場合は、直後より意識障害を起こすこともあります。多くの場合、時間経過とともに症状が発現してきます。

頸部痛(自発痛・運動痛)、筋緊張、運動制限を主として、上肢痛、頭痛、頭重、肩こり、背部痛などですが、重いものは上肢のしびれや吐き気、めまいなどを伴うことがあります。

鍼治療は、頸肩部の筋緊張部、圧痛部に、消炎、鎮痛、筋緊張緩和を目的に、まず、症状に関係のある手足の誘導穴に刺鍼し、その後、局所に施術、あるいは運動痛のある場合、運動鍼といって、疼痛の発現する体位、姿勢をとってもらい、そのままの状態を維持して反応点に刺鍼します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)