

## 口座振替での前納のお申し込みは2月中に!

1年度(4~3月分)または上期(4~9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。また、平成26年4月より、割引額より大きな2年前納がご利用いただけるようになります(口座振替でのみご利用可能となります)

2年間で1万4千円程度の割引になる予定で、お納めいただいた前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります。

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。)

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。)口座振替の申込用紙は市役所年金窓口または支所にもあります。

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。半年分・1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年前納の申し込みはできない予定です)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**に年金事務所へお申し込みが必要です。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

第2土曜 9:30~16:00

(毎週月曜は19:00まで窓口開設)

## 免除などを受けた期間の追納について

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。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。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:0570-070-117

(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26年3月14日(金)まで**

月~金 8:30~17:15

月曜日(休日の場合は火曜日)は19:00まで延長

第2土 9:30~16:00

○老齢年金など(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。

## 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きます。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

正しい「手洗い」「うがい」を身につけよう

「手洗い」「うがい」は、普通の風邪やインフルエンザのほかにも、さまざまな感染症を予防するのにとても効果的です。

気をつけていても、私たちは日々いろいろな物に触れて、たくさんの細菌など微生物に汚染されています。しっかり、手洗い、うがいをして予防に心がけましょう。

### ●うがい

1回目は、口の中の食べかすをとる目的で、口にふくんで強くうがい。(クチュクチュペッ)

2回目は、上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがい。(ガラガラペッ)

3回目は、もう一度(ガラガラペッ)

アイセイ薬局 辻井 公子

## 東洋医療

ひとくちコラム

### ・・・野球肘(3)・・・

野球肘の病変は、内側では牽引損傷となるので内側上顆下端障害、外側では圧迫損傷である軟骨炎症、後側では伸展損傷が生じます。

特に投球動作の加速期に外反ストレスがかかるため、そのほとんどが「オーバーユース」であると考えられます。発育期の肘障害は、成長軟骨が出現する小学生高学年が最も多く、次いで中学生、高校生の順に多いので、選手自身の身体的要因を的確に把握する必要があります。そのための検査は、熱感・腫脹などの炎症状態、筋力・筋萎縮・関節可動域と疼痛部位を調べます。次いで、圧痛、筋緊張の状態を調べ、投球動作を行わせ、投球相と痛みの部位を確認します。以上の検査とともに体幹部の回旋動作や肩関節痛の有無、肘の位置など投球フォームのチェックをすることが大切です。

日本臨床スポーツ医学会学術委員会整形外科専門部会では、練習は週1回以上の休養日をとること、全力投球は、中学生では1日70球以内、1週間に350球を超えないことなどとしています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)