

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、年金を受け取る際に免除を受けた期間の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に「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。

なお、納めていただくのは古い期間からとなり、3年以上過去の期間の納付には年数に応じて加算額がつきます。

追納をお考えの方は年金事務所へご相談ください。

後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)

今年10月から3年間に限って過去10年以内の納め忘れた保険料を納めていただくことで年金の受給権を得ることや、将来の年金額を増加することができる後納制度が始まっています。

後納制度の利用には申込みが必要です。なお既に基礎年金を受給しておられる方はお申し込みいただけません。詳しくは年金事務所へお尋ねください。

「国民年金保険料専用ダイヤル」：0570-011-050

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

※電話は自動音声案内になっています。案内が出ましたら、次の番号を選んでください。
年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②
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。

インターネットサービス「ねんきんネット」 —これまでの年金の加入記録を確認できます!—

日本年金機構 (URL: <http://www.nenkin.go.jp/>) のウェブページにアクセスしていただき、画面右側の「ねんきんネット」のアイコンをクリックしてください。

ご家庭にインターネットの環境がない方には市役所年金担当窓口で内容を印刷後お渡しすることができます。

本人が受領する場合は、免許証や健康保険証などの身分証明書・基礎年金番号・印鑑が必要です。代理人の方が受領する場合は委任状・代理人の身分証明書・本人の基礎年金番号が必要です。

11月号の記事訂正について(控除証明書)

(誤) 10月1日以前には保険料の支払がなく、それ以降に納付されている方には、来年1月下旬に控除証明書が届きます。

(正) 10月1日以前には保険料の支払がなく、それ以降に納付されている方には、来年2月上旬に控除証明書が発送されます。

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電話等の方は03-6700-1130へ

開設期間 平成24年3月15日(内)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。

かかりつけ健康メール

「歯肉の話」

毎日きちんと磨いているのに、いつまでも歯肉がはれて治らないと悩んでいる方、もしかしたら、薬の副作用かもしれません。

ある種の薬剤を服用すると、その副作用として、歯肉がはれて厚くなります。(歯肉肥大あるいは歯肉増殖)。歯肉肥大を起こす薬剤には、抗けいれん薬(てんかんの治療薬)、降圧薬(高血圧症や狭心症などの治療薬)および免疫抑制薬(臓器移植などを受けた患者さんが服用する薬)があります。

しかし、勝手な判断で薬の服用をやめることは大変危険です。専門的なクリーニングなどで適切な口腔清掃状態を維持できれば症状を軽快させることもできます。

服用中のお薬手帳を持って、一度、歯科医院を受診されることをお勧めします。

宮脇ヤスコ歯科クリニック

宮脇 泰子

東洋医療

ひとくちコラム

梨状筋症候群 (1)

梨状筋症候群とは殿部における坐骨神経障害のことです。

上殿・下殿・坐骨神経などは大殿筋の深部にある梨状筋を貫いたり、筋の上を通過して、摩擦を繰り返したりして、炎症を起こしたり絞扼や圧迫を受けやすい状態になっている場合があります。この梨状筋の過緊張、圧迫による圧痛が強まると、下殿部、大腿後面、下腿後面および前面、足背および足底部の疼痛、しびれ、知覚異常を訴えます。

スポーツ選手の中には、下肢の外旋筋の疲労が多く見られ、筋の柔軟性がなくなると慢性的に坐骨神経を圧迫することになります。

梨状筋症候群は、症状は坐骨神経痛とほとんど同じで、神経に沿ったしびれと痛みがあります。また、腰椎椎間板ヘルニアと似ていますが、腰痛は少なく足の筋力低下も現れないのが特徴です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

