

平成23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	15,020円(80円引き下げ)
4分の3保険料	11,270円(60円引き下げ)
半額保険料	7,510円(40円引き下げ)
4分の1保険料	3,760円(20円引き下げ)

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カ月分
前納する月	平成23年4月分～平成24年3月分	平成23年4月分～平成23年9月分
前納額	177,040円	89,390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。)

※4月末に20歳になられる方などの前納

5月1日生まれの方は4月30日が20歳到達日となり4月分から保険料が発生しますが、休日の関係で納付書が前納期限に間に合わないことがあります。5月2日に年金事務所まで直接納付書を発行してもらい、当日納付されれば前納はできますのでご注意ください。4月下旬に誕生日を迎える方や新たに資格取得の届をされる方も同様にお願います。

老齢基礎年金の給付額は0.4%引き下げ

平成23年度の給付基準額は年額788,900円になります。4月分から改定されますので、6月振込分から金額が変わります。6月に送られる振込通知はがきの内容をご確認ください。

4月から障害基礎年金の子加算の取扱が変わります

障害基礎年金を受給される方に18歳未満の子などがあるときは加算があり、これまでは受給権発生時点で扶養されている子に限られていましたが、制度が改正され、今年4月以降は受給権発生後に新たに扶養される子も加算の対象となります。

また、児童扶養手当を受けておられる方が障害基礎年金を受けるようになると児童扶養手当が停止されますが、両親がいる場合の父母いずれかが1級相当の障がいがあるときは、児童扶養手当と障害基礎年金の加算額との多い方を選ぶようになりました。

手続きなどについては、年金事務所または市役所年金担当へおたずねください。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30～17:15

月曜 8:30～19:00

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

その他の要件や担当がわからないとき→ ⑤

かかりつけ健康メール

飛蚊症と網膜剥離

目の中で黒いものがちらちら見えることを飛蚊症といいますが、「年のせいだから仕方ない…」と放っていないでしょうか？

確かに、飛蚊症は、目の中の硝子体というところの濁りが原因で、心配のないことがほとんどです。ただ、時には、網膜剥離の前兆であることがあります。網膜に、裂け目が出るときに、硝子体に変化がおこり、それを飛蚊症として自覚するのです。その裂け目に、液状になった硝子体が入り込んで網膜が剥がれ、視野が欠けたり視力が低下したりします。これが網膜剥離です。ごく初期の網膜剥離なら外来でのレーザー治療で、剥離をくい止めることが可能です。たとえ手術になっても早期治療すると後遺症なく治すことができます。黒いものに気づいたら、早急に眼科を受診して網膜剥離が起きていないかを確認してください。

きしもと眼科
岸本 精一

東洋医療

ひとくちコラム

足首の捻挫を例にとると、安静を基本にしてテーピングやアイシングは必要ですが、東洋療法における手技や、ツボを対象とした銀粒子貼布、鍼灸などにより一層改善を促進させることができます。

特に、痛みを解消するには鍼灸が有効で、早期に痛みがすっかりとれる場合が多いが、「10」の痛みが「3」になれば、運動能力の低下を大幅にカバーできることとなります。

打撲や捻挫の直後はアイシングが必須ですが、慢性の症状に対しては、タイミングを見はからって温める方向にもっていきます。

内出血が起き血腫ができ冷やし続けると、その部が一種硬くなり運動能力が落ちてしまうので、素早く切り替えて動かしていかないと回復が遅れてしまうこととなります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)