

「ねんきん定期便」が届きます

広報5月号でもお知らせしましたが、今年度は国民年金・厚生年金などに加入中の方に「ねんきん定期便」が誕生日月に送られることになっており、4月から順次発送が始まっています。

年金の登録住所が以前のままだっていたり、旧姓のままの登録になっていると、届かないことがありますので、誕生日月を過ぎても届かない場合は、定期便専用ダイヤルか社会保険事務所にお問い合わせください。

住所・氏名の変更手続きが必要な方は、厚生年金加入中の方とその被扶養配偶者はお勤め先へ、国民年金加入中の方は市役所年金窓口へ、届出をお願いいたします。

**ねんきん定期便専用ダイヤル
0570-058-555**

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00~20:00まで
 第2土曜 9:00~17:00まで
 (祝日・年末年始は除く)

天王寺社会保険事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

社会保険事務所では平日の時間延長や休日の窓口開設などがおこなわれることもありますので、随時お問い合わせください。

いずれも電話はかかりにくい状況ですが、何度かおかけ直し願います。

年金の振込通知書は毎年6月に送付されます

国民年金・厚生年金・船員保険の年金振込通知は毎年6月にはがきで、1年間の支払い予定額を記載したものが送付されます。通知は年1回ですので、大切に保管しておいてください。

(年度途中で支払い金額や金融機関の変更などがあった場合は、その都度変更通知書が送付されます。)

老齢基礎年金の請求について

老齢基礎年金(国民年金)は65歳から支給されますが、ご自分で請求の手続きをしていただかなければなりません。

厚生年金を既に受けておられる方は、誕生日月に申請用のはがきが送られてきますので、返送するだけで手続きができます。

国民年金だけの加入者の方などで、これまでの納付月数が300月を越えている方には、誕生日の約3カ月前に裁定請求書の入った封筒が送られ、誕生日の前日から手続きできます。(添付書類も誕生日の前日以降に発行されたものに限りません。)

ご本人の納付月数が300月に満たない方は、60歳で納付月数の通知はがきが届きますので、年金を受けられるかどうかわからないときは市役所年金窓口でご相談ください。

今月の年金相談

開催日: 6月22日(月)

時間: 10:00~12:00、13:00~16:00

場所: 市役所1階

その他: 予約不要。年金手帳など持参してください。

保険料の納付はできません。

かかりつけ 健康 メール

「妊娠中の歯肉炎と虫歯について」

妊娠すると歯肉が腫れたり、出血したりする妊娠性歯肉炎になることがあります。これは食生活が不規則になったり、つわりで歯磨きがしっかり出来なかったり、女性ホルモンの分泌が増加したりすることが原因で起こります。

予防するには、歯肉に接する歯の表面に付着している歯垢を、歯磨きで丹念に清掃除去する以外に方法はありません。ただし、歯石が沈着している場合は、歯科医院で除去してもらいましょう。

また、つわりがひどく歯磨きするとえずく場合は、小さい子ども用の歯ブラシを使用してみることを試してみてください。歯磨き粉のにおいや味でえずく場合は、歯磨き粉を少量にするか、歯磨き粉を使用せず歯磨きしてみてください。さらに、つわりで口の中に胃酸が逆流してきますので、場合によっては、酸によって歯が溶けることもあります。嘔吐を繰り返す場合はうがいを口の中の胃酸をうすめるようにしてください。

すぎわけ歯科
 杉分 裕史

東洋医療

一口コラム

冷え症(3)

東洋医学的な診方によるタイプでは、
 気虚・陽虚型: 「気」の低下に発するもので、全身倦怠、易疲労感、息切れ、めまいなどを伴う。

気滯型: 精神的な抑うつ状態を意味し、頭痛、肩こり、易疲労感などを伴うことが多い。

血虚型: 血(血液、各種ホルモン、ビタミンなどの作用も含めて)の量に損耗を来したもので、皮膚の荒れ、動悸、めまいを伴う。

水滯型: 水(生命活動の維持に必要な全ての水液)が体の一部に偏在したもので、動悸、めまい、立ちくらみ、耳鳴、口渇などを伴う。

瘀血型: 血の流れに障害を来したことで発する症状で、最も多いタイプ。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)