

# 知って得する国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111(内線1720) FAX956-1419  
天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 FAX06-6772-3338

## 年金の「年金額改定通知書」・「振込通知書」が送付されます — 大切に保管を!

国民年金・厚生年金・船員保険は「年金振込通知」はがきが毎年6月に送られますが、今年は年金額の改定があったため、「年金額改定通知」と同じはがきに記載されています。年金額の改定内容と支払予定額が見開きで印刷されていますので、ご確認ください。

また、この通知は各種手続に必要な場合がありますので、来年まで大切に保管しておいてください。

※住民票コードに関する確認通知について

今年の年金振込通知書には、住民票コードの収録状況に関する確認の欄があります。

これまで、年金を受けておられる方が住所を変更されたときには住所変更届のはがきを出していただいていたのですが、今年7月からは、住民票コードで現況確認ができていく方についてはその届が不要になります。そのため、現在の収録状況を確認していただくものです。このことでわからないことがありましたら、年金事務所へお問い合わせください。

\* 住民票コードが未収録の方や、年金の登録住所が住民票の住所と異なる場合は、これまでどおり現況届や住所変更届などがが必要です。

また、亡くなられたときの手続は、死亡届とは別に必要なものがありますので、ご注意ください。

\* 共済年金についてはこれまでどおり各共済組合への届出が必要です。

東日本大震災の被災者の方へ

保険料の支払や年金の受取に関するご相談は

**被災者専用相談電話(9月30日まで)**

**フリーダイヤル 0120-707-118**

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15(月曜日は19:00まで延長)

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

・年金の請求や受け取りについては①→②

・その他、担当がわからないときは⑤

電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

## 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。20歳以上60歳までの方で、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。

詳しい説明は、大阪府国民年金基金へお問い合わせください。

☎0120-65-4192または06-6775-5775へ

パンフレットは市役所にも置いてあります。

## かかりつけ健康メール

### 歯の知覚過敏について

むし歯でないのに歯がしみる、歯ブラシを当てると痛い。その歯を見ても黒くないし、普段はなんともない。それが歯の知覚過敏の症状です。

知覚過敏は不適切な歯磨きや歯周病、加齢により歯の根元が露出している歯にみられることが多いです。歯がしみたり、痛みを感じるのは、歯の内部の象牙質という部分が露出しているときです。象牙質には細い管があり、その管を通して外部からの刺激が歯の内部の神経に伝わり痛みを感じます。

象牙質の露出している部分から神経に刺激が伝わらないようにすれば、知覚過敏を改善することができます。治療法には象牙質にある細い管の中を封鎖する方法と、管の入り口を覆う方法とがあります。表面に凹みがある場合は凹みを埋めるようにして敏感な部分を覆います。神経の炎症がみられる場合は神経の治療が必要になることもあります。歯がしみるのは知覚過敏だけではありませんので早めに歯科医院を受診しましょう。

まつだ歯科クリニック

松田 宗久

## 東洋医療

### ひとくちコラム

足部の障害の一つに足底筋膜炎があります。機械的な刺激が反復することにより、足底筋膜への過剰緊張からくるものと考えられます。スポーツ選手に限らず、立ったり歩いたりすることの多い一般人でも炎症を生じやすい。

使い過ぎだけでなく足の形の異常(たとえば偏平足)や足の筋力低下やシューズの不備などが要因となります。

スポーツ選手では、ランニングやジャンプなどで着地の時に踵の近くで痛み、朝の起床時や練習、運動を休んだ時にも痛むのが特徴で、足底部の圧痛や足底筋膜に沿って緊張や圧痛を認めます。足底やアキレス腱のストレッチング、青竹踏みや健康マットを踏む、つま先立ちや足指を屈伸させる自動運動も予防法として効果があります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)