

## ●国民年金のお支払は口座振替が便利でお得

国民年金のお支払方法を口座振替にすると、振替方法によっては保険料の割引があり、納め忘れもありません。

なお 60 歳以上の任意加入の際は原則、口座振替での支払いです。

- 毎月納付の翌月末振替（通常納付、割引なし）
- 毎月納付の当月末振替（早割、毎月 50 円割引）
- 6 カ月前納・・・下半期（10～3 月分）は 10 月末に納付。1,120 円の割引。※ 8 月末日までに申込み。
- 1 年前納（4～翌年 3 月分）、2 年前納（4～翌々年 3 月分）を 4 月末に一括して納付します。※ 翌年 2 月末日までに申込み。

口座振替の申込用紙は市役所年金担当窓口にて用意しております。年金事務所、またはお取引を希望される銀行の窓口へご提出ください。

## ●クレジットカードでの納付

申込用紙は市役所の年金担当窓口にて用意しております。ご提出は、年金事務所へ（郵送可）。※ 毎月納付には割引はございません。

【前納と割引】※ 現金納付と同じ割引額です。

- 6 カ月（4 月末と 10 月末）：800 円
- 1 年：3,510 円    ■ 2 年：14,400 円

引落日はご利用のクレジット会社へお問い合わせください。60 歳以上の任意加入の方もクレジット納付がご利用できます。詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

## ！ 7月の所得状況届を まだ提出していない方へ

20 歳前障がいの障害基礎年金などを受給している方はがきまたは診断書などの提出が遅れると一時的に年金が停止することもあります。

## ！ 黄色（短縮用請求書）の封筒が 到着している方へ

年金の受給資格があります！ 忘れず提出し、請求しましょう。未請求の方には勧奨はがきの郵送連絡をする場合があります。年金受給がある方には送付や連絡はありません。不審な（ATM への誘導など）電話や案内などには気をつけてください。

### 天王寺年金事務所

☎ 06-6772-7531（代表）

[平日] 8:30～17:15（月）は 19:00 まで延長

[第 2 土曜] 9:30～16:00

※ 電話は自動音声案内です。⑤で所員が出ます。

## かかりつけ「健康」メール

### 高齢者の薬物に対する副作用

高齢になると腎臓や肝臓の機能が低下するため、薬物の排泄が遅くなり副作用として現れることがあります。その上、徐々に変わるため気付かない事も多いです。高齢者の副作用発現は 5～15% に認められます。60 歳未満に比べ 70 歳以上ですと 1.5～2 倍の出現率に増加します。特に薬物の種類が増えた場合には注意が必要です。僅か 1 つ増えただけで重大な変化をもたらす原因ともなりかねません。薬物にはいろいろな種類があり、大きく、腎排泄と肝排泄中心の薬物に分かれ、その時々合った薬を選択すべきです。例えば、鎮痛剤（非ステロイド性消炎鎮痛剤）を服用中、足の浮腫が出てくる様であれば、腎機能の低下が出て来ている疑いがあります。ときに薬について見直すことも大切です。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

## 東洋医療

ひとくちコラム

乳幼児における小児鍼と認知症予防の擦過鍼との共通点は、その手法が、ごく軽い皮膚刺激なので、痛くも痒くもなく気持ちのよいもので、術後は、すっきり爽快な感覚を覚え、安心して受けていただけます。

乳幼児は、自律神経のバランスが不安定でストレスになり、夜泣き疳虫となって現れます。成人の場合、認知症の周辺症状（睡眠障害、せん妄、うつ状態など）は、知的能力の低下によって起こる精神症状や問題行動で、現れる場合があります。近年、体性自律神経反射によって、皮膚への軽微な刺激で脳血流が増加することが実証されています。擦過鍼を受けた方の表情が和やかになったり、肩こり、腰痛、目のかすみ、頭が重いといった不定愁訴が改善、解消されるという結果から、擦過鍼が、ストレスなどを和らげる一助となり、脳の血流を活発にすることが認知症予防につながるのではないかと考えられます。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764