

平成 30 年 3 月から マイナンバーでも 届出ができるようになりました!!

■ 平成 30 年度の国民年金保険料

平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月
定額保険料 1 カ月 16,340 円 (平成 29 年度比 150 円減額)

■ 前納による割引額 (5 月 1 日まで)

納付書で前納されると、保険料が割引されます。ぜひ
ご利用ください。枠内の割引額は定額保険料の場合です。

■ 6 カ月前納 (4 月～9 月分) (10 月～翌年 3 月分)
97,240 円 (毎月納める場合より 800 円割引)

■ 1 年前納 (4 月～翌年 3 月分)
192,600 円 (毎月納める場合より 3,480 円割引)

■ 2 年前納 (4 月～翌々年 3 月分)
378,580 円 (毎月納める場合より 14,420 円割引)

■ 老年基礎年金の給付額

◆平成 30 年 4 月の老年基礎年金の満額は
年額：779,300 円 (月額：64,941 円)
※端数処理の関係で上記と異なる場合があります。

■ 学生納付特例を引き続き申請する方へ

前年度に引き続き、平成 30 年度も同特例を申請される
方は、日本年金機構より申請用はがきが送付されます。ご
記入の上、返信ください。また、在学期間が延長になった方、
転校された方、退学された方は再度申請が必要ですので
市役所年金担当もしくは天王寺年金事務所までご相談くだ
さい。申請用はがきが届かない場合は学生証・印鑑・年金
手帳やマイナンバーのわかるものを持参の上、市役所年金
担当で申請してください。

天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代表)

[平 日] 8:30～17:15 ※月日は 19:00 まで
[第 2 出] 9:30～16:00

→電話は自動音声案内です。⑤で所員が出ます。
※時間や時期により混み合っている場合があります
ので、何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

『妊娠中のお口の中』

妊娠中は妊娠そのものと、妊娠によって変化した生
活習慣が影響し、虫歯や歯周病になりやすくなります。
思うように食事がとれず、甘いものに手を伸ばしがち
になる**妊娠初期 (1～5 カ月)**。消化器官が圧迫され一
回の食事量が減り、1 日の食事回数が増える**中期 (5
～8 カ月)** から**後期 (8 カ月～)**。さらに女性ホルモ
ンの変動による唾液量の減少や、つわり期間中はブラッ
シング時の悪心も相まって虫歯のリスクが高い状態が
続きます。妊娠中期は安定期であるため基本的に一般
的な治療が受けられますが、初期や後期は応急処置
になることが多くなります。虫歯や歯周病にかからな
いよう、つわりがある時などは香料のない歯磨き剤を
使ってみる、顔を下向きにし、歯のブラッシングをして
みるなど工夫して、セルフチェックを欠かさないことが
お口の中を健康に保つ一番の近道です。
用心に怪我なし!生活習慣を見直し、意識しましょう。

フジモリ歯科医院 藤森 啓

東洋医療

ひとくちコラム

これまで、子どもの鍼治療といえば、「夜泣き、疳虫」
とすぐに浮かぶほど昔から用いられ、昭和 20～30 年
代ぐらいまでは、“おなかない” “頭いた” “寝つかない”
“あまり食べない” などの子どもの症状の多くに、小児
鍼を施して効果をあげてきたという経緯があります。現
代では小児疾患も細分化されてきて、東洋医療でもこ
れに対応する必要が求められています。たとえば、小児
アレルギー由来の疾患である「アトピー性皮膚炎」「小
児喘息」「鼻炎」など、体質の改善を目標にすべき疾患
が増加しています。何らかの慢性的な疾患をもってい
る子どもや風邪を始め、さまざまな身体の変調を来た
しやすい子どもの特徴として、“食欲がない” “眠りにくい”
“すぐ疲れる” “腹痛や吐き気” “下痢を起こしやすい” “あ
まり活発ではなく、くびや肩がはる” などを訴えること
が多く、対症療法のみでは、また同じような状態を繰
り返してしまいがちです。これを根本的に緩解させるこ
とが体質改善と思われ、それには体力をつけること
によって体の不具合に対する抵抗力を増進させることが
望ましいと考えられます。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 072-958-5764