

## 国民年金保険料のお支払は 口座振替が便利でお得!

国民年金保険料の支払いを口座振替にすると、方法によっては割引があり、納め忘れもありません。60歳からの任意加入は原則、口座振替のお支払いとなります。

口座振替の方法は以下の種類があります。

- ①毎月納付で翌月末振替(現金納付と同様に割引はありません)
- ②毎月納付で当月末振替(早割、毎月50円割引)
- ③6カ月分前納で10月末に振替(1,110円の割引、4月末・10月末振替)
- ④1年前前納・2年前前納(4,110円・15,650円の割引、4月末振替)

口座振替の申込用紙は市役所年金担当窓口にご用意しています。①②は毎月10日頃まで、③は8月末日まで、③の上半期と④は翌年2月末までに申込が必要です。提出はお取引銀行か年金事務所へお願いします。詳しくは年金事務所までお問合せください。

## クレジットカードでの国民年金 保険料納付のご案内

クレジットカードでの納付方法には以下の種類があります。

- ①毎月納付(カード会社の利用日、割引はありません)
- ②6カ月分(4月・10月の利用日、800円の割引)
- ③1年分・2年分(4月の利用日、3,480円・14,420円の割引)

利用日と決済日はカード会社にお問合せください。60歳からの任意加入の方もご利用できます。申込用紙は市役所年金担当窓口にご用意しています。提出は年金事務所へお願いします。申込の期日は口座振替と同じです。詳しくは年金事務所までお問合せください

## 所得状況届けをまだ提出していない方へ

20歳前障害の障害基礎年金などを受給されている方の「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されることがあります。未提出の方は至急ご提出ください!!

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。☎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

ひゃくじゅうしゃ(ももじゅう)  
百寿者をめざそう

100歳を超えても元気な老人は『百寿者』と呼ばれています。「心身共に健康で長生き」は万人の夢でしょう。その鍵を握っているのは血管の若さです。実は、百寿者の血管は驚くほど若々しい事が分かっています。血管が若いと全身に栄養が行き渡り、病気のない活発な身体を保てます。つまり、若者の体と同じような状態を保てます。特定健診や人間ドッグで生活習慣病のチェックがされますが、その主な目的は「動脈硬化の予防=血管を若く保つ」事です。毎日のバランスの良い食生活、日常のこまめな運動習慣が、高血圧・糖尿病・肥満などを防いでくれます。『20歳の顔は自然の贈り物。50歳の顔はあなたの功績』(ココ・シャネル)という言葉が私は大好きです。顔を健康に置き換えて読んでください。年を経るほど、それまでの生活態度(習慣)が顔・健康状態に表れてきます。元気な長寿が実現できるか否かは、あなた次第なのです。

しもと医院 下戸文夫

## 東洋医療 ひとくちコラム

「夜泣き」は、夜、理由もなく異常に泣き続けるもので、いろいろな場合(状況)があります。たとえば…

- 一晩に何回泣くのか ●どのぐらいの時間泣き続けるのか
- 寝かせたまま背中をさすってやると寝入るのか
- 抱き上げてやらないと泣き止まないか
- 泣き方が激しいか穏やかか ●泣いているときの姿勢はどうか
- 昼寝はするのか ●どのぐらいの時間眠るのか
- 寝入る時にむずかるか、寝起きにむずかるか
- 夜、寝るのは何時頃か(大人の生活リズムになっていないか)
- 朝、何時頃目覚めるのか(睡眠時間は充分か)
- 空腹で目覚めていないか
- 湿疹、アレルギーがあるか(かゆくて眠れないのではないか)
- 疳虫だけでなく、その他の疾病はないか(かぜ、耳、歯の異常など)
- 寝ている部屋が冷えすぎていないか、暑すぎないか
- 少しの物音で目覚めないか
- 寝ているときの明かりが明るすぎないか

などいくつもあり、育児方法や生活習慣、生活環境にも関わってきますが、該当している事柄を考え、是正するだけでも改善することがあります。

はびきの鍼灸マッサージ師協会  
☎ 072-958-5764