

## 「年金振込通知書」は大切に保管しましょう

- 国民年金・厚生年金・船員保険の「年金振込通知書」は毎年6月に送付されます。1年間の支払予定額が記載され、各種手続きに必要な場合があります。
- ※年に1回送付となりますので大切に保管しておいてください。
- ※年度の途中で金額の変更や受取金融機関の変更があった場合は「年金振込通知書」が変更の都度送付されます。

## 付加年金について

- 毎月の定額保険料に400円の保険料を加えて納めると、老齢基礎年金受給額を増額できるお得な制度です。
- 受給額は付加保険料を納めた月数×200円がUP。  
例えば10年間納付(120カ月)×200円、年間受給額は24,000円。65歳から20年間受給で480,000円の計算となります。
- 任意加入制度中(65歳まで)も加入できます。
- ※1号(国民年金)被保険者で定額納付されている方や産前産後の保険料免除を適用される方(出産予定日の前月から4カ月間)のみに限定され、2号(厚生年金等)被保険者や3号(2号の扶養)被保険者、一部免除等を受けている方および国民年金基金に加入されている方は申込できません。
- 受付は市役所年金担当・支所まで。年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)、印鑑等が必要です。また、申出月からの加入となりますのでお早めに!

## 国民年金の任意加入制度について

- ◆国民年金は20歳以上60歳以下の方が加入することになっていますが
- ①なにかしらの理由で老齢基礎年金受給資格期間の10年に満たしていない!
- ②年金額を満額(480カ月)に近づけたい!
- ③カラ期間等で受給資格期間はあるが少しでも年金額を増額したい!
- ④海外に居住している日本人だが将来に備え加入しておきたい!
- ①②③でお考えの方は60歳から65歳になるまで
- ④の方は20歳~60歳に国民年金に任意加入できます。
- ◆さらに任意加入しても65歳で受給資格期間の10年を満たすことができない方は、70歳になるまでの間に受給資格期間を満たすまで加入することができます。
- ◆受付は市役所年金担当まで。年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)金融機関の口座通帳・銀行印等が必要です。ほかに書類等が必要になる場合もありますので詳しくはご相談ください。また、申出月からの加入となりますのでお早めに!

### 【問合せ】

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)

[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で所員が対応します。

※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

### 舌がんについて

舌がんは、口の中にできるがんとしては、最も多いものです。舌がんは、舌の先端や真ん中にできることは少なく、舌の左右面に硬いしこりがあり口内炎のように見えるものや白斑として出現することが多いです。

舌がんの原因ですが、虫歯のためにとがってしまった歯や、合わない入歯などにより舌が刺激を受け続けることに加えて、喫煙・飲酒といった生活習慣による舌への刺激によりできるのではないかと考えられています。

初期の舌がんは、口内炎とよく似ており判断が難しいときがありますが、口内炎の薬を使用して2週間近くたっても全く治らないようであれば舌がんの可能性もありますので、歯科を受診してください。

また、口の中に傷ができていような方は、早めの受診をお勧めします。

上野山歯科医院 上野山雄央

## 東洋医療

ひとくちコラム

後頸部のこりは、後頸部と両側頸部から肩部にかけての、また、後頸部から背部にかけての筋群のこり、不快感、鈍痛、圧迫感の総称と考えられ、その主な筋肉は僧帽筋上部、肩甲挙筋などです。人間の身体の部分で最も重い頭部を支えているのですから、頸部にかかる負担は相当なものといえます。首のこりは、ごくありふれた症状ではありますが、その原因となるのは、血圧異常からくるもの、頸椎の変形、内臓疾患からのもの、周辺の痛みなど知覚異常に起因するもの、むち打ち症などの外傷によるものなど、多岐にわたっています。

対策としては、姿勢の改善、運動療法(ストレッチ、肩こり体操など)、リラクゼーションなどがありますが、簡便な方法で、首の後ろの「ぼんのかぼ」の両側、僧帽筋の外縁で頭蓋骨の下縁と交わっているところにある「天柱」というツボに左右母指を当てて、いくぶん持ち上げるように押すと、少し痛いながら心地よい響きが得られ、こりがやわらぐことがあります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

☎ 072-958-5764