

国民年金保険料のお支払は口座振替が便利でお得です!

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。

《 口座振替の種類 》

- ① **毎月納付**で翌月末振替
(現金納付と同様で割引はありません)
- ② 毎月納付で当月末振替 (**早割**、毎月 50 円割引)
- ③ **6カ月前納**で 10 月末に振替
(4 月末・10 月末振替、1,120 円の割引)
- ④ **1年前納・2年前納**
(4 月末振替、4,130 円・15,760 円の割引)

◆ 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**毎月上旬**ごろまで、③の下半期は**8月末日**まで、③の上半期と④は**翌年2月末日**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。事務処理にしばらくの日数を要します。また、**口座振替開始のお知らせ**が送付されますので内容を確認してください。

☎ 詳しくは年金事務所までお問い合わせください。

障害状態確認届(診断書)の作成期間が3カ月に拡大されました。

障害基礎年金を受給しておられる方の診断書の作成期間が3カ月以内に拡大されました。今までは20歳前障がいのある障害基礎年金の受給者の方は誕生月に関係なく7月末までの1カ月間でしたが、誕生月の3カ月前に診断書が送付されますので、誕生月の月末までに医療機関に診断書を作成していただきます。受取後、市役所年金担当窓口まで提出してください。提出が遅れると一時的に年金受給が停止されることがあります。

クレジットカードでの国民年金保険料納付のご案内

《 クレジットカード納付の種類 》

- ① **毎月納付**(カード会社の利用日、割引はありません)
- ② **6カ月前納**(4月・10月の利用日、800円の割引)
- ③ **1年前納・2年前納**
(4月の利用日、3,500円・14,520円の割引)
- ◆ 利用日と決済日はカード会社にお問い合わせください。60歳からの任意加入の方も利用できます。申込用紙は市役所年金担当窓口まで、提出は年金事務所へお願いします。申込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い合わせください。



【問合せ】

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)

[平日] 8:30 ~ 17:15 ※週初めの開所日は 19:00 まで

[第2(土)] 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

サプリメントと民間療法で 用いられる薬について

サプリメントは栄養補助食品であり、民間療法で用いられる薬とかなり違いがあります。例えば、ドクダミ茶として健康のために愛用している方も多いと思いますが、薬としてのドクダミは収穫後に陰干しするなどして一定の薬用成分が確保されるよう管理されています。どんな時でも使える薬であることから十薬と言われるようになったわけです。サプリメント、もしくは食用としてのドクダミは産地も一定せず成分も十分管理されていないため薬としての効果はどうしても少なくなってしまう。十薬の使用法としては、生のドクダミを煮て泥状にしたものを膿んでいる所に塗ったり、お茶にして飲めば便通改善、利尿作用、解毒作用、糖尿病予防、駆虫作用などが期待できます。このように昔の人々の経験から伝承されてきたのが民間療法で用いられる薬ですが、経験知による部分も多く、学問的裏付けがあいまいな点があるのも事実です。

聖寿道薬局 佐々木清尚

東洋医療

ひとくちコラム

《子どものためのはり治療 小児鍼(はり)とは? 4》

小児鍼の適応症状はまず、いわゆる疳虫症状です。

疳虫は俗に「かん高い」とか「かんが強い」と言われているもので、小児が異常に興奮しやすくなっている状態です。乳児、幼児や年齢によって症状が少しずつ異なりますが、夜泣き、不機嫌、いらだち、ちょっとした物音に驚く、寝ている時に薄目を開けている、奇声(かん高い声)をあげる、行動が粗暴になるなどの症状を呈します。

疳虫はこのような神経症状ばかりでなく、身体の上にも種々な変化を示します。

顔色が一般に青白く、目つきが鋭くなり、目じりや額に青筋(静脈の怒張)が現れます。

眼球結膜は青く、眼瞼がただれたり、鼻翼や鼻の下が発赤したりするなどです。

このほかに異味症といって、爪を噛んだり、ふやけすぎるほど指をすすったりする。

このような小児の神経症とも言うべきものを疳虫と呼んでいます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

☎ 072-958-5764