

「年金振込通知書・年金額改定通知書」は大切に保管しましょう！

「年金振込通知書・年金額改定通知書」は、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。

ただし、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」がその都度、送付されます。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

◆令和3年4月分～令和4年3月分の

国民年金保険料：月額 **16,610円**

◆毎月の国民年金保険料の納付期限：翌月の末日

保険料は、日本年金機構から送付される納付書を使用して、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用した納付、便利でお得な口座振替もあります。

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が未納の状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害年金や遺族年金を受給できない場合があります。必ず納付期限までに納めてください。

経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、**保険料が免除・猶予される制度**があります。また、今回の新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、令和2年2月分以降の保険料の納付が免除・猶予される**臨時特例措置**も設けられています。**市役所本庁1階④番 保険年金課 年金担当**までご相談ください。

◆令和3年度分（令和3年7月分～令和4年6月分）の免除等の受付は、**令和3年7月1日から開始します。**

※申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます。

◆手続きに必要なもの

□ 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの

□ 雇用保険被保険者離職票や退職辞令など（退職特例で申請する場合）

□ 所得の申立書（臨時特例で申請する場合）

申請書や所得の申立書は、窓口に備え付けてあります。日本年金機構のウェブサイトから必要書類をダウンロードして、郵送で手続きしていただくことも可能です。

【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(出)] 9:30～16:00

※電話は自動音声案内です。電話機の⑤を押すと所員が対応します。

※繋がりにくい場合は、お手数ですが時間を置いてからおかけ直してください。

日本年金機構
ウェブサイト→



かかりつけ健康メール

歯ブラシ

薬局やドラッグストアなどで様々な歯ブラシが売られていますが、どの歯ブラシが一番良い歯ブラシなのでしょう？小さいもの、大きいもの、毛先の細かいもの、電動のもの、いろいろ種類があります。（ちなみに海外に比べて日本の歯ブラシは小さいものが多いそうです。）

実は、どの歯ブラシが一番良いかはひとりひとり違います。歯ブラシの先（ヘッド）の部分が小さい方が奥まで届きやすいので良いと言われがちですが、大きいものに比べて磨くのに時間がかかってしまいます。高齢者の方で握力があまりなかったりすると長い時間歯ブラシを握り続けることができないため、かえって磨き残しが増えてしまうこともあります。

歯科医院で相談していただければ患者さんひとりひとりにどんな歯ブラシが合うのか、どういう磨き方をすればいいのかなどがわかります。ぜひいつもかかっている歯医者さんで相談してみてください。

覚道歯科医院 覚道芳宏

東洋医療

ひとくちコラム

鍼刺激に血液循環の改善作用があることは、動物を用いた研究で証明され、皮膚や筋を支配する「体性感覚神経」と、心臓や血管を支配する「自律神経」が関わることから、「体性-自律神経反射」と呼ばれる働きで説明されることがわかってきました。

鍼刺激によって皮膚や筋が刺激されると、その部位を支配する神経（体性感覚神経）が興奮し、その情報は脊髄や脳へと伝えられ、自律神経の活動に影響を与える。これが反射の基本的な流れ（反射回路）で、脊髄を中枢とする「脊髄反射」と、脳を中枢とする「上脊髄反射」がありますが、脳も脊髄も介さずに、刺激部位の近くにある皮膚や筋など末梢神経の末端で血管拡張物質が放出されることで生じる「軸索反射」によって血流が増加するという仕組みも存在します。刺激の加え方や刺激部位によってこれらのメカニズムが複合的に作用し、身体の血流に影響を与えます。

はびきの鍼灸マッサージ師協会 ☎ 072-958-5764