

口座振替での前納・早割が便利でお得です！

国民年金保険料は口座振替による**前納・早割**をすると、納付書（現金）及びクレジットカードで納めるより**割引額が多くお得**です。

【前納】

- ① 2 年前納 ② 2 年前納（4 月開始） ③ 1 年前納
- ④ 6 か月前納

※前納は年度の途中からまとめて口座振替できるようになりました。割引額は振替開始月によって異なります。

【早割】

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月分を当月末に口座振替する方法で月 60 円（年間 720 円）お得です。

●提出先 年金事務所または金融機関 **※随時受付※**

※詳しくは、年金機構にお問い合わせください。

年金記録をいつでも閲覧できる「ねんきんネット」が便利です！

24 時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから年金情報を確認することができます。是非ご活用ください。

※詳しくは、日本年金機構のウェブサイトをご覧ください。

国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度について

収入の減少や失業等により保険料の納付が困難な場合は、**保険料が免除・納付猶予される制度**があります。免除や納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されますので、**未納のままにせず、手続きを行ってください！**

【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
- 失業等による特例免除**で申請する場合、雇用保険被保険者離職票や退職辞令（公務員の方）など

※過去に同一の失業などの理由により免除等を申請し、失業した事実が確認できる書類を添付したことがある場合は、再度添付する必要はありません。

※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。

【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。

※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

痔は恥ずかしいですか？

痔とは、大きく分けて「いぼ痔（痔核）」、「切れ痔（裂肛）」、「あな痔（痔瘻）」の 3 種類があります。この中でも特に「いぼ痔（痔核）」に悩んでおられる方は多いでしょう。それもそのはず、痔核のある方は無症状も含めると 55% という文献もあります。実に半分以上の方に痔核があることとなります。

痔核ができる原因としては、トイレに座る時間が長い、排便時の怒責、重いものを扱う職業、座りっぱなしの職業、肉類中心の食習慣、などがいわれますが、まだはっきりとはわかっていません。

痔核の症状としては、出血、痛み、脱出などがあります。波はあるでしょうが我慢しようと思えば我慢できてしまいます。確かに、大量出血でもない限り痔核が悪化して命に関わることはほぼないでしょう。ただ、毎日気にしながらずっと過ごしていくのは辛くないでしょうか？診察が恥ずかしい、もしくは痔があること自体が恥ずかしいと思っていませんか？2 人に 1 人は痔核があるかもしれないのに。

治療法としては、塗り薬や飲み薬での「保存的治療」や、痔核自体に注射したり切除する「手術治療」があります。一時的な治療で日々の悩みから解放されるかもしれませんが。いちど診察を受けてみてはいかがでしょうか。

とよだクリニック 豊田 翔

東洋医療 **ひとくちコラム**

夏は冷たい飲み物や薄着などで身体を冷やしたり、運動不足によって血液循環が滞ることが原因で、身体の末端にまで熱が行き届かなくなったり、冷房の効いた部屋への出入りによって自律神経が低下することで冷えを感じ易くなります。お腹や腰、手足に冷えを感じたら以下のツボを押してみましょう。

中脘（ちゅうかん）：みぞおちとへその真ん中。

盲俞（こうゆ）：へその両側。

湧泉（ゆうせん）：足の指を曲げると足の裏にできるくぼみ。

三陰交（さんいんこう）：

足の内くるぶしの上の、端から骨に沿って上に 3 寸の部分。3 寸は指（第 2 関節部分）4 本分の長さ。

冷えは「万病のもと」といい、さまざまな不調に結びつきやすいため、注意が必要。慢性化すると、むくみなどにつながり、ますます解消しにくくなります。気がついたら、ツボ押しなどでこまめに解消しましょう。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会） ☎ 072-958-5764