

**受給資格期間が10年以上あれば
老齢基礎年金を受給できます！**

◆老齢基礎年金の受給資格期間について

老齢基礎年金を受け取るためには、国民年金保険料納付済期間と国民年金保険料免除期間などを合算した**資格期間が10年以上必要です。**

また、厚生年金や共済組合等の加入期間や、国民年金第3号に加入していた期間も、老齢基礎年金の資格期間に含まれます。

◆老齢基礎年金の受給には請求手続きが必要です！

受給権が発生する年の誕生月の約3か月前に、日本年金機構または共済組合等から「年金請求書」が届きますので、各提出先にてお手続きをしてください。

国民年金基金について

自営業者やフリーランスなど**国民年金の第1号被保険者**の方々が安心して老後を過ごせるように、老齢基礎年金(国民年金)にゆとりをプラスする公的な年金制度です。詳しくは、下記までお問合せください。

【問合せ先】全国国民年金基金 近畿支部
☎ 0120-65-4192

付加年金について

国民年金の定額保険料に加えて**付加保険料(月額400円)**を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

■納付できる方

- ・国民年金第1号被保険者(産前産後免除期間も納付可能)
- ・任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)
- ※申出月からの加入となり、遡って加入はできません。
- ※個人型確定拠出年金は拠出限度額があります。納付額によっては、付加保険料と併用できない場合があります。

■納付できない方

- ・国民年金保険料の納付を免除されている方
- ・国民年金基金の加入員である方

■付加年金額「200円×付加保険料納付月数」

例) 付加保険料を10年(120月:保険料48,000円)納めた場合、
120月×200円=24,000円(年間受給額)が老齢基礎年金額にプラスされます。

2年以上受け取ると納めた付加保険料以上の年金を受給できます。

【届出先】年金事務所 または 保険年金課 年金担当

【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

※自動音声による案内。(◎で所員が対応。)

日本年金機構
ウェブサイト



かかりつけ**健康**メール

顎関節症について その② (広報3月号の続き)

顎関節症は、①噛みしめる筋肉などの痛み ②顎関節の周囲に有する靭帯や軟組織の損傷 ③関節円板の位置がずれることによる顎の動きの異常 ④顎関節の変形 による4種類に分類されます。

①は、食いしばりや歯ぎしり、不良な姿勢により筋肉が疲労することによって生じます。

②は、口を開けすぎたりすることで顎関節が捻挫のようになってしまうタイプです。

③は、関節円板と呼ばれる顎関節が移動するときにクッションの役割を担ってくれる組織があります。不良な噛み合わせや頬杖などにより、ずれてしまうことによって生じます。

④は、顎関節自体が食いしばりなどにより、すり減って変形してしまうタイプです。

『食いしばり』『歯ぎしり』『片側でしか食事をしない』などの多種多様の要因により、口が開かなくなったり、痛みがでたり、顎が曲がってしまったりする病気を顎関節症と呼称すると思っただけなら幸いです。

顎に支障をきたすとどこで噛めば良いかの正解が分からなくなり悪循環に陥ってしまいます。顎関節症は早期に手を打てば、徐々に治癒していくことが多いです。

少しでも顎や噛み合わせに違和感や痛みがあればお近くの歯科医院までご相談ください。

青木歯科 青木拓也

東洋医療

ひとくちコラム

(2) 気滞タイプ

気の巡りが悪い状態、気が停滞し、消化器の機能停滞や、上半身の緊張・疼痛や、さらに精神症状が出やすい状態です。無気力や疲労感、だるさ、食欲不振などが起きやすい。

- ・ニキビや吹き出物ができやすい
- ・怒りっぽい
- ・食事や睡眠時間が不規則
- ・ためいきをよくつく
- ・顔がほてることがある

ストレスを避け、深呼吸や運動、入浴などで、リラックスにつとめることが大切でしょう。

小児鍼・健康はり体験会

と き 5月18日(月) 13:30～18:00

場 所 保健センター 2階 予防接種ホール

対 象 乳幼児・成人

申 込 当日会場にて

問合せ はびきの鍼灸マッサージ師協会

TEL・FAX 072-958-5764

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764