

老齢基礎年金は受給資格期間が

10年以上あれば受給できます！

◆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、保険料納付済期間（厚生年金保険や共済組合等の加入期間を含む）と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、サラリーマンや公務員として厚生年金や共済組合等に加入した期間や、専業主婦（主夫）として国民年金に加入していた期間も、老齢基礎年金の計算に含まれます。

◆老齢基礎年金の受給には請求手続きが必要です！

老齢基礎年金を受け取るためには、年金の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年以上受け取ると支払っ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。(⑤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

皮膚のできもの「粉瘤」について

皮膚にはさまざまなできものがありますが、そのうちの一つに粉瘤があります。粉瘤は皮膚に袋状の構造物ができ、その袋の中に角質や皮脂といったいわゆる皮膚の垢がたまって徐々に大きくなっていく良性の皮下腫瘍です。背中や顔、首にできることが多いですが、全身のどこにでもできます。

腫瘍の中央に小さい穴があることが多く、そこで皮膚の外と腫瘍内部がつながっています。多くの場合、症状はありませんが、袋が部分的に破れて炎症を起こすと、赤く腫れて痛みを伴います。中央の穴から匂いの強い粥状の内容物がでてくることもあります。粉瘤はニキビと異なり自然治癒することはなく、治療としては手術で袋を取り除くしかありません。

粉瘤は10人に1人くらいはもっていると言われるありふれた皮膚良性腫瘍です。皆さんも皮膚を観察してみて、粉瘤に限らず何か皮膚のできものがあれば一度皮膚科や形成外科へ相談されてもよいかもしれませんね。

はしむらクリニック 橋村正哉

東洋医療

ひとくちコラム

未病とは

東洋医学の考え方にある「病気ではないけれど、病気に向かいつつある状態」のこと。

胃腸不振や長引く疲れなどの症状が当てはまります。病気に進行してしまう前に、原因を調べてケアすることが大切です。

小児鍼・健康はり体験会

Q & Aも随時行います

と き 5月22日(休) 13:30～15:00

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

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764