

後納制度について！

平成27年10月1日から平成30年9月30日までの3年間に限り特例として、過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる、後納制度が施行されています。後納制度を利用することで年金額を増やすことや、これまで年金の受給ができていなかった方が受給資格を得られることがあります。

なお、すでに老齢基礎年金を受給している方などは後納制度を利用できません。詳しくは年金事務所へお尋ねください。

年金の受給要件について

年金を受け取るためには最低25年(300月)保険料を納める必要があります。その期間の中には、厚生年金や共済年金の期間も含むほか、国民年金に任意加入できる方が加入していなかった期間(合算対象期間)や、国民年金の免除を受けた期間(※)なども含まれます。

※全額免除のほか、学生納付特例や若年者猶予などの期間も含まれます。一部免除の場合は免除後の保険料を納めた期間が対象となります。

※免除期間については、その内容に応じて年金額が減額されます。

年金の受給額について

老齢基礎年金(国民年金)は20歳から60歳までの40年間(480月)の保険料をすべて納めると満額(28年度の4月分からは年額780,100円)の年金を受け取ることができます。

納めた期間が480月より少ないときは、その月数に応じた金額になります。また、受け取る年金額が満額に満たない場合には、60歳以降も65歳になるまで(受給権がない方は70歳まで)は任意で加入して納めていくことができます。

ねんきんネットで、最新の年金記録が確認できます。

日本年金機構(URL: <http://www.nenkin.go.jp/>)のホームページにアクセスしていただき、画面右側の「インターネットサービス」にある「ねんきんネット」ボタンをクリックしてください。(ご利用登録やアクセスキーが必要)

また、インターネットの環境がご家庭にない方は、市役所の窓口でも印刷提供しています。申請には以下のものが必要です。必ずご持参ください。

- ・年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)
- ・印鑑
- ・身分証明書(代理の方が来庁の場合は代理人のもの)
- ・委任状(代理の方が来庁の場合のみ)

= 年金相談 =

開催日：5月23日(月)

時間：10:00~12:00、13:00~16:00

場所：支所2階

その他：予約不要。

ご相談の内容に関する資料(年金手帳や「ねんきん定期便」など)をご持参ください。

**国民年金保険料の納付には、
納め忘れのない口座振替をご利用ください。
50円お得な早割・前納割引等があります。**

天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15(月曜日は19:00まで延長)

第2土曜 9:30~16:00

※電話は自動音声案内になっています。

※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

かかりつけ健康メール

耳閉感(耳のつまった感じ)

突発性難聴という病気をご存知の方も多いと思います。突然耳が聞こえなくなったり、耳鳴りがしたり、耳がつまった感じがする病気です。めまいを伴うことも有ります。この病気は、耳が聞こえにくくなるので、すぐ病院を受診される方が多いと思われます。今回は、この病気と似てはいますが聞こえにくさは軽度(難聴を訴えられない方もいます)ですが、耳のつまった感、自分の声がひびいて聞こえるという症状が前面にでる急性低音障害型感音難聴について少し書いてみたいと思います。文字通り急におこる病気ですが、難聴よりも耳閉感を訴えられる方が多いです。聴力検査をしてみると低音部に難聴が見られますが、この程度により難聴の訴えが違って来ようです。ストレス、睡眠不足で増悪したりメニエール病に移行したりする例も見られます。確実に有効性が証明された治療法はないのですが、効果の有る治療法は種々ありますので、聞こえてはいるが耳閉感の有る方は、早めに医療機関を受診して下さい。

医療法人 原田耳鼻咽喉科 原田博文

東洋医療

ひとくちコラム

肩こりは腰痛と並んで誰でもがかかると言われるほど、圧倒的に多い症状です。一般的には、細かい手仕事や事務などからくる肉体疲労や心労からくる精神的ストレスが主な原因となります。

長時間にわたる会議、パソコンやスマートフォンの操作、長距離の自動車運転などで生理的範囲を超えた時に疲労感と共に起こり、疲労感がとれても肩部の圧迫感、重感、こり感だけが残ることが多いようです。

また、神経系・消化器系・運動器系・循環器系・呼吸器系・産婦人科系等、広範囲の疾患に伴う症候のひとつとして起こることが多く、頭部・眼・耳・鼻・咽喉・歯などの諸器官の不具合にも関係します。

従ってその原因には多岐の要因が関与するので、全身的なアプローチが必要となります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)