

「ねんきん定期便」は届いていますか

「ねんきん定期便」は、国民年金や厚生年金の加入者の方に、毎年誕生日月に送られることになっています。(1日生まれの方は前月が該当月になりますので、4月1日生まれの方は翌年3月発送されます。)

〈今年度以降の「定期便」の内容〉

- ・35歳・45歳・58歳の方
前年度と同じく、年金の加入履歴や厚生年金全期間の標準報酬月額と国民年金全期間の納付状況が記載された詳細なものが送られます。
 - ・その他の方
加入月数の更新と直近1年間の納付状況などの簡略な内容になります。
- ※「定期便」の中にも回答用紙が同封されていますので、間違いなどがあるときにはその内容を書いて返送してください。
- ※「特別便」や「定期便」が届いていない方は、住所や氏名が現在と異なる登録になっている可能性がありますので、訂正の届が必要です。
- 国民年金加入者の方＝市役所へ
厚生年金加入者の方・その扶養の配偶者
＝お勤め先の会社へ

ねんきん定期便専用ダイヤル
0570-058-555

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 9:00～20:00

第2土曜 9:00～17:00

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30～17:15(毎週月曜日は19:00まで延長)

第2土曜 9:30～16:00

電話はかかりにくい状況ですが、何度かおかけ直し願います。

年金の請求もれはありませんか

受給資格がないと思って年金を請求しておられない方も、カラ期間^(注1)の計算や加入期間の特例などによって年金が受け取れる場合もあります。

現在、年金を受け取るためには、国民年金・厚生年金などを合わせて25年(300月)以上保険料を納付することが必要です。国民年金の免除期間(全額、一部、納付猶予等)はその期間に含まれますが、一部免除の場合は、免除後の額の納付をされないと未納期間になります。

厚生年金は昭和5年4月1日以前に生まれた人、昭和26年4月1日以前に生まれた人など、生年月日によっては加入期間の特例があり、25年なくても受給資格がある場合があります。

60歳になられた時点で300月に満たない場合は、65歳まで(昭和40年4月1日以前に生まれた方は70歳まで)任意で納めていくことができます。また、年金額には反映されませんが、対象期間として認められる期間(カラ期間)など^(注1)もあります。

(注1)

- ・昭和61年3月までの厚生年金・共済年金の加入者の配偶者で任意加入しなかった期間
- ・平成3年3月までの学生
- ・海外在住期間
- ・厚生年金などから脱退手当金を受けた期間
- ・20歳前や60歳以降で厚生年金などに加入された期間
- ・その他、外国籍の方や、昭和45年3月以前の沖縄在住期間などの特例もあります。

〈年金の受給額は〉

国民年金(老齢基礎年金)は、20歳から60歳までの40年間(480月)すべて納めると満額(今年度年額792,100円)が受け取れますが、未納や未加入の期間があると減額されます。免除期間は、その内容によって受給額への換算率が決まっています。

※厚生年金のある方は、老齢厚生年金と老齢基礎年金をあわせて受給します。

かかりつけ健康メール

海外旅行は西回り？

航空機での海外旅行に付きものの1つに「時差ぼけ」があります。医学的には「4～5時間以上時差のある地域をジェット機で急激に移動した際にみられる心身の一過性不調状態」と定義されます。日中の眠気や夜の不眠などが主な症状ですが、西回りと東回りでは少々違うことをご存知ですか？人は「昼間は活動し、夜は睡眠をとる」といった生体リズム(いわゆる体内時計、サーカディアンリズムともいわれる)をうまねながらもっていて、一日約25時間の周期です。このリズムは日光を浴びること、規則正しい食事を取るなどが刺激になり、通常は24時間に修正されています。したがって日本からアメリカなど東へ飛ぶ(1日が短くなる)場合と比較してヨーロッパなど西へ飛ぶ(1日が長くなる)場合は、この生体リズムにより体内時計の針を遅らせ1日を長くすることはあまり苦にならないのです。

岩本整形外科クリニック
岩本 弘

東洋医療

一口コラム

膝部痛(3)

中医学的な考え方では、膝部だけではなく、四肢の関節や筋肉あるいは軟部組織の病変として、いくつかの型に弁別してとらえます。

四肢の冷えにともなう痛み、関節部の発熱、熱感、疼痛のあるもの、関節部の拘縮と疼痛、腰や膝がだるくて筋肉・関節が弛緩か拘縮を起こしている、膝部以外の関節痛や拘縮、しびれ感がある、などに分けます。

鍼灸では、それらの症例に応じて、局所および遠隔部の反応を詳細に観察して治療点を定め、全体調整を目指します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)