



国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111(内線1720) FAX. 956-1419
天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 FAX.06-6772-3338

老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方は 60歳以降も国民年金に加入できます

老齢基礎年金を受給するためには、国民年金と厚生年金・共済年金の納付期間を合わせて、原則として25年(300月)が必要です。さらに満額の老齢基礎年金を受給するためには、20歳以降の納付月数が40年(480月)必要です。

60歳の時点で納付月数が足りないために年金が受け取れない、あるいは満額に近づきたいという方は、65歳まで国民年金に加入いただけます。また昭和40年4月1日以前に生まれた方で納付月数が足りない場合は、70歳までの間で受給資格を満たすまでの期間の加入が認められています。

加入にはお手続きが必要になり、お手続きをされた日の属する月からの加入になります。保険料は定額(今年度15,590円)を口座振替やクレジットカードでの引き落としで納めていただくことになり、免除申請などはできません。

加入手続きやご相談は、市役所年金窓口へお越しください。

※支所では相談など承っておりませんのでご注意ください。

国民年金保険料はまとめて納めると割引があります — 下半期の納期限は10月末日です —

10月末日までに10月～翌年3月までの保険料を一括で納付されると割引があります(現金納付の場合の今年度割引額760円)。保険料の一部免除を受けておられる方もまとめて納められると割引があります。

年度当初に届いている納付書の中に、下半期の一括納付用の納付書が同封されておりますので、そちらをご利用ください。また紛失などで再発行を希望される場合は、天王寺年金事務所へお早めにご連絡ください。

※一部免除を受けておられる方は、一部免除された納付書の中に一括納付用の納付書も入っておりますので、そちらをご利用ください。

— 国民年金保険料 「5年の後納制度」が開始されます —

「10年の後納制度」は平成27年9月30日で終了しましたが、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で将来の年金額を増やすことができる「5年の後納制度」が、平成27年10月1日から3年間限りの特例として開始されました。なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申し込みが必要です。

詳しくは、

「国民年金保険料専用ダイヤル」

0570-011-050

または、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 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

飛蚊症 (ひぶんしょう)

明るいところや白い壁、青空を見つめたとき、目の前に虫や糸くずが飛んでいるように見えた経験はありますか？これらは飛蚊症と呼ばれ、目の前を動いて、まばたきをしても目をこすっても消えませんが、暗い場所では気にならなくなります。この飛蚊症は生まれつきの場合や、近視や年配の方に多い眼の中心部分の変化によって起こる眼の症状で多くの場合は治療の必要はなく、多少はうっとうしいと感じますが、慣れれば特に問題はありません。

ところが、同じ症状でも網膜剥離、眼底出血やぶどう膜炎などの病気が隠れている事があり、この時は眼科での早期診断・治療が必要となります。時に思いがけない病気になっていることがあります。早期発見、治療が大切なので、症状を感じたら早めに眼科で診察を受けることをお勧めします。

おおつか眼科 大塚 尚

東洋医療

ひとくちコラム

老年症候群対策のうち、認知機能低下予防対策として、鍼刺激により脳血流の増加を促進させることで、認知症周辺症状の軽減、うつ症状の改善、軽度認知障害(MCI)や抑うつ状態の改善が期待されます。使用する鍼は主として小児鍼に用いられる擦過鍼です。刺激部位は、前腕の常側には体幹側から指先に、背側へは指先から体幹へ、頭頂部、側頭部、後頭部、さらに、脊柱部から肋骨の向きに合わせて上方から下方へ、左右の眼窩上縁を内方から外方へ、というように適度の刺激量となるよう調整しながら刺激していきます。

* 軽度認知障害

(MCI) Mild Cognitive impairment

認知機能は保たれていて、日常生活は基本的にできるので認知症ではない。本人は物忘れを自覚している。客観的にみて、新しいことを覚えられない、思い出せないなどの記憶障害がある。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)