知って得する 国民年金

市役所保険年金課　☎ 072-958-1111　内線 1720
天王寺年金事務所　☎ 06-6772-7531　FAX 06-6772-3338

10 月より年金生活者支援給付金制度がはじまります！

年金に上乗せして支給されるものです（12 月支給）
受け取りには請求書の提出が必要です。<日本年金機構>

【対象】

●老齢基礎年金を受給している方で、以下の全てを満たす方
- ☑**65 歳以上**
- ☑**世帯全員**の市民税が**非課税**
- ☑年金収入とその他所得額の合計が**約 88 万円以下**

●障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で以下の全てを満たす方
- ☑前年の**所得額が約 462 万円以下**

【請求手続き】

●平成 31 年 4 月 1 日以前から年金を受給されている方
対象となる方には日本年金機構から請求手続きのご案内が**9 月中**に届きます。
同封の**はがき**に記入し日本年金機構に**郵送してください。**

●平成 31 年 4 月 2 日以降に年金を受給しはじめた方
年金の請求と併せて年金事務所または市役所④窓口・年金担当で申請してください。
ただし、該当可否については市役所では判断できません。

【制度など詳細は】

☞ 給付金専用ダイヤル　☎ 0570-05-4092
または年金事務所までお問合せください。

※ 年金事務所や市役所の担当者が口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。不審な電話にはご注意ください！！

老齢基礎年金　―繰上げ請求をする場合の注意点―

老齢基礎年金の支給は 65 歳からですが、希望すれば 60 歳から 65 歳の間でも繰り上げて支給を受けることができます。ただし、年金額が減額されるなど、次のことにご注意ください。

○繰上げ請求後に取消・変更することはできません。
○受給額は一定の減額率で計算され、生涯減額された年金額で受け取ることになります。
○繰上げ請求後、障害年金の等級に該当しても、障害基礎年金は請求できません。
○遺族厚生年金を受給されている方が繰上げ請求すると、65 歳まで老齢基礎年金と併給できません。（金額の多い方の選択になります。）
○国民年金に任意加入中の方は繰上げ請求できません。また、繰上げ請求後は任意加入できません。追納（免除期間）もできません。
○繰上げ請求後は寡婦年金の請求はできません。

【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㈯] 9:30 ～ 16:00
※電話は自動音声案内です。5 で所員が対応します。
※時間や時期により混み合っている場合がありますので、何度かおかけ直し願います。

かかりつけ"健康"メール

心肺蘇生の歴史について

9 月はいわゆる「救急の日」がありますが、心肺蘇生の歴史をふりかえってみると、初の蘇生成功の例は旧約聖書に次のような形で記録が残っています。紀元前 9 世紀代のイスラエル王国の預言者エリシアが、帰宅したときに寝床で死んでいた我が子に対して自分の口を我が子の口に当てておいかぶさると、我が子の体はしだいに暖まり、くしゃみをして目を開けた、というものです。これは現在でいうところの「呼気吹き込み法」にあたると思われ、欧米でくしゃみのあとに "God bless you" という所以ともいわれています。古代から中世では外部からの温熱、ふいごや樽を用いた人工呼吸などが行われていたようですが、19 世紀になると胸骨圧迫や除細動、口対口の人工呼吸法が実践されるようになり、現在の心肺蘇生の原型は 1960 年代に確立されたといわれています。

市民の皆様も災害への備えと共に心肺蘇生にも興味をお持ち頂けましたら幸いです。

土屋医院　土屋英人

東洋医療 ひとくちコラム

≪子どものためのはり治療　小児鍼（はり）とは？ 5 ≫

疳虫症状のうち、「夜泣き」というのは、夜、特に何らの理由もないのに、異常に泣き続けるもので、さまざまな場合があります。

間欠的に一晩に何回ぐらい泣くのか、どのくらいの時間泣き続けるのか、背中をさすってやると泣き止んでねむるのか、抱き上げてやらないと泣き止まないのか、泣き方が激しいのか、穏やかな方か、どのくらいの時間眠るのか、寝入る時にむずかるか、寝起きの時にむずかるのか、泣いている時の姿勢は、夜、寝るのは何時ごろか（大人の生活リズムと重なっていないか）、朝、何時頃目覚めるか（十分な睡眠時間がとれているか）等々を考えます。

その他、湿疹があるため、かゆくて眠れないのではないか、かぜ、耳、歯の異常はないかなども重要です。また、寝ている部屋が冷えすぎていないか、暑すぎないか、少しの物音で目覚めないか、寝ている時の明かりが明るすぎないか等々いくつもあって、育児法や生活習慣、生活環境にも関わってきますが、このような事柄を考慮し是正するだけでも改善することがあります。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会）☎ 072-958-5764