

知って得する国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111 (内線 1720) FAX956-1419
天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 FAX06-6772-3338

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

老齢基礎年金の受給資格は、現在、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。さらに満額支給を受けるためには、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歳までの加入ができます。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歳までの加入が認められています。

保険料は定額(今年度15,020円)を口座振替で納めていただくことになります。免除制度はありません。

加入は手続きをされた日からになります。

加入手続きやご相談は、市役所年金窓口へおいでください(支所ではできません)。

※年金の受給資格があるのに請求をしておられない方へお知らせが届きます

日本年金機構では、把握している年金記録でまだ請求されていない方へ、お知らせを送っています。はがきが届いた方は、至急ご確認ください。

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月末に来年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730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ると割引があります。

年度当初に送られた納付書の中に、下半期の一括納付用の納付書も同封されています。紛失などで再発行を希望される場合は、市役所年金担当または天王寺年金事務所へお早めにご連絡ください。

インターネットサービス

「ねんきんネット」を知っていますか？

- 自身でいつでも、最新の年金記録が確認できます！
24時間いつでも、「ねんきん定期便」よりも新しい年金記録を確認できます。

日本年金機構(URL:<http://www.nenkin.go.jp/>)のウェブサイトへ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。

- ご家庭にインターネットの環境がない方には市役所年金担当窓口で内容を印刷後お渡すことができます。

本人が受領する場合は免許証や健康保険証・基礎年金番号が判るもの・印鑑が必要です。代理人の方が受領する場合は代理人自身を確認できるものと確認する方の基礎年金番号と委任状が必要です。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

第2土曜 9:30~16:00

※電話は自動音声案内になっています。案内が出ましたら、次の番号を選んでください。

年金の加入や保険料に関するお問い合わせは☑

電話は混み合っています。かかりにくいときは何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

「インフルエンザ」病名の由来

「影響」を意味するイタリア語「influence」が病名の由来とされています。まだこの病気の原因がわからなかった16世紀のイタリアで、冬に流行し春に終息する周期性から流行を星や寒気の影響によるものと考え「influence」にちなんで「influenza」と占星術師などが呼んだのが始まりとされています。この言葉が18世紀に英国に持ち込まれ、その後世界へ広まりました。ちなみに、この4月より肺炎球菌とともにワクチンの助成制度が始まったインフルエンザb型桿菌(ヒブ)ですが、インフルエンザウイルスが発見される以前の19世紀に、インフルエンザが大流行した際にこの菌が発見されたため、インフルエンザの病原体と間違えられインフルエンザ菌と名付けられました。また型の記載はウイルスは大文字でB、菌は小文字でbと記載します。

医療法人 田中小児科
田中 太郎

東洋医療

ひとくちコラム

足関節捻挫(2)

陳旧化した場合は、足部の鈍痛や下腿のつっぱり、足の疲れやすさを訴えます。

運動時には足関節が不安定なために、捻挫に対する不安感が増すので活動に支障をきたすため、スポーツ選手はテーピングでの予防処置をすることが多い。

ただ、テーピングは圧迫が強すぎるとこむら返りを起こしやすく、長期にわたって使用すると、筋力の低下を起こしやすくなるので、その日の練習量や体調によって、微妙に対応しなければなりません。

一般的には、下腿筋の強化によって足関節周囲の靭帯への補強を行ないます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)