

年金を請求される方へ

繰上げ請求される場合の注意点

老齢基礎年金の支給は65歳からですが、それより前に繰り上げて受け取ることもできます。ただし、その場合には、年金額が減額されるほかに、将来不利になる点がいくつかありますので、ご注意ください。

主な内容は次のとおりです。

- 繰上げ請求を後で取り消すことはできません。  
いったん繰上げ支給を受けると、その減額率で一生受け取ることになります。
- 繰上げ請求の後に障害年金の等級に該当しても、障害基礎年金の請求はできません。
- 遺族厚生年金を受けておられる方が繰上げ請求すると、65歳になるまでは遺族厚生年金は停止されます。
- 繰上げ請求後は寡婦年金の請求はできません。

(寡婦年金とは)

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間含む)が25年以上ある夫が亡くなられた場合に、10年以上婚姻期間が継続していて、夫によって生計を維持されていた妻に60歳から65歳まで支給されるものです。

ただし、死亡した夫が障害基礎年金の受給権者だった場合や老齢基礎年金をうけていた場合は対象となりません。

また死亡一時金の支給対象にもなる場合は、どちらか一方を選択することになります。

年金相談

開催日 9月26日(月)  
時間 10:00~12:00 13:00~16:00  
場所 支所2階  
その他 予約は不要です。  
年金手帳や「ねんきん定期便」などの資料をご持参ください。保険料の納付はできません。

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?

●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。

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②  
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

赤ちゃんとお歯菌

生まれたばかりの子どものお口の中には虫歯菌はいません。いったい何処から虫歯菌は来るのでしょうか? 答えは簡単です。周りの大人から感染するのです。大切な子どもに虫歯菌をうつさないようにするためには、お箸の共有はやめましょう。噛みあてえはやめましょう、などなど。愛情を持つ親にはとてもつらいことの数々です。

ある研究によると1歳6カ月の時点でこれらのことを厳密に実践できたという方は、2割を切っていたという結果が出ています。この結果から、知識としてあっても実践するには難しい方法といえます。

ここで発想の転換です。うつらないに越したことはないが、うつしてしまうなら、元となる大人の口内にできるだけ虫歯菌がない状態にする=虫歯治療する。子どもの口に感染しても構わない菌に変える=善玉菌を増やす。このようなアプローチができるのも歯科医院です。大切な子どもたちの口腔内を守るためにも歯科医院へ行きましょう。

木下歯科医院  
木下 佳

東洋医療

ひとくちコラム

足関節捻挫(1)

捻挫とは関節が正常に動ける範囲以上に、外力により動かされたために起こる関節包、靭帯などの軟部組織の損傷です。

軽度では靭帯の過伸展、中等度では靭帯の一部が断裂、重度になると靭帯が断裂します。

足関節捻挫には内反と外反捻挫の別があり、前者は内ひねりで外くるぶしの靭帯損傷を起こし、後者は外ひねりで内くるぶしの靭帯が損傷を受けます。外反捻挫は内反捻挫に比べて5分の1ぐらいの発生率です。

受傷直後に局所の圧痛、周辺の腫脹、皮下出血などを認め、足関節の運動痛と可動制限が起こります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)