

後納制度のご利用は9月末までに！

後納制度とは過去10年以内の納め忘れた保険料を納めていただくことで年金の受給権につなげることや、将来の年金額を増加することができます。

ご利用にはお申込みが必要で、利用できる期間は今年の9月30日までです。それまでにお支払いを終える必要がありますので、希望される方はお早めにお申込みください。

なお既に基礎年金を受給しておられる方はお申し込みいただけません。詳しくは年金事務所へお尋ねください。

年金の受給要件について

年金を受け取るためには最低25年(300月)保険料を納める必要があります。その期間の中には、厚生年金や共済年金の期間も含むほか、国民年金に任意加入できる方が加入していなかった期間(合算対象期間)や、国民年金の免除を受けた期間(※)なども含まれます。

※全額免除のほか、学生納付特例や若年者猶予などの期間も含まれます。一部免除の場合は免除後の保険料を納めた期間が対象となります。

※免除期間については、その内容に応じて年金額が減額されます。

年金の受給額について

老齢基礎年金(国民年金)は20歳から60歳までの40年間(480月)の保険料をすべて納めると満額(27年度の4月分からは年額780,100円)の年金を受け取ることができます。

納めた期間が480月より少ないときは、その月数に応じた金額になります。また、受け取る金額を満額に近づけたいときには、60歳以降も65歳になるまで(受給権がない方は70歳まで)は任意で加入して納めていくことができます。

ねんきんネットで、最新の年金記録が確認できます。

日本年金機構(URL: <http://www.nenkin.go.jp/>)のホームページに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。

また、インターネットの環境がご家庭にない方は、市役所の窓口でも印刷提供しています。申請には以下のものが必要です。必ずご持参ください。

- ・年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)
- ・印鑑
- ・身分証明書(代理の方が来所の場合は代理人のもの)
- ・委任状(代理の方が来所の場合のみ)

= 年金相談 =

開催日：5月25日(月)

時間：10:00~12:00、13:00~16:00

場所：支所2階

その他：予約不要。

ご相談の内容に関する資料(年金手帳や「ねんきん定期便」など)をご持参ください。

国民年金保険料の納付には、
納め忘れない口座振替をご利用ください。

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土曜 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

歯と健康について

厚生労働省が推進する健康づくり計画の1つに歯の健康があります。歯と口は「食べる」「話す」等人が生きる上で重要な役割があります。虫歯や歯周病等によって噛めなくなったりする事や、歯が抜けたままになっている事で、食が落ち栄養不足になると体の抵抗力が弱くなります。健康を保つにはお口の状態を良好な状態に保つ事が大切です。又、お口の状態が良くない事で、人との会話等がちゅうちょするようになれば、コミュニケーション不足でストレスが溜まるようになり、精神的な健康に悪影響を与えてしまう事があります。虫歯や歯周病をそのままにしない事、合わない義歯をそのまま使用しない事、歯を抜けたままにしない事等、お口に何か異常がある場合は、かかりつけの歯科診療所に受診されることをお勧めします。

医療法人 愛幸会 天仁病院 歯科 平山 右
(ひらやま ゆう)

東洋医療

ひとくちコラム

(2) 肩甲骨引き寄せ運動

運動方法は、良い姿勢を保ったまま肘を伸ばした状態で腕を前に上げます。次に左右の肩甲骨を中央に引き寄せる意識をもって肘から後ろに腕を引きます。

ターゲットにする筋肉は菱形筋(背部の上方にある小筋で僧帽筋に覆われている)ですが、広背筋(背部の表層下方に位置する三角形の広く大きな筋)、僧帽筋(後頭部、頸部・胸部の背面正中線から起こり、外方に鎖骨と肩甲骨に付く強大な筋)、脊柱起立筋(長大な背筋で、骨盤の後面から項に亘って存在する)などの場所と動き方を意識しながら行ないます。

運動効果は、胸が開き呼吸が楽になり、肩こりの改善が期待できます。また、円背(猫背)が改善され姿勢がよくなり前後への転倒予防効果があります。

円背が進むと上半身の重心が後方へ移動しやすく、同時に体幹、下肢への影響(腰痛・変形性膝関節症など)が起こりやすくなります。

小児鍼体験会

日時：5月8日(金) 13:30~15:00

会場：保健センター2F 予防接種ホール

申込：当日会場にて

問合せ：はびきの鍼灸マッサージ師協会

電話：958-5764(左川)

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)