

## 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、国民年金の免除を受けた期間 (※) 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

## 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/>) のウェブサイト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。年金手帳・本人を確認できるもの・印鑑をお持ちになって申請してください。

## 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 (25 年度の 4 月分からは前年度と同じ 786,500 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。

## 付加年金について

付加年金は、毎月の定額保険料に 400 円の保険料を加えて納めることによって、受け取る年金の額を増やすことができます。 (400 円だけを納めることはできません。また、厚生年金加入中の方や 3 号被保険者の方は加入できません。)

年金額は付加保険料を納めた月数 × 200 円が基礎年金にプラスされます。

例: 定額保険料を 35 年 (420 月) 納め、そのうち付加保険料を 10 年 (120 月) 納めていた場合  
786,500 円 × 420 / 480 = 約 688,100 円  
付加年金 200 円 × 120 月 = 24,000 円  
合計で約 712,100 円が年金受給額になります。  
※今年度の年金額での計算です。

## = 年金相談 =

開催日: 5月27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、  
納め忘れの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 月曜は 19:00 まで  
第 2 土曜 9:30~16:00

※電話は自動音声案内になっています。  
国民年金の加入や保険料についておたずねのときは「2」を押してください。

## かかりつけ健康メール

### 老化を防ごう

見た目が若いと、体内も若く健康であるという調査結果があります。健康状態が、皮膚、筋肉、骨、内臓などを通して、姿勢や表情に反映されるからでしょう。だれもが、いつまでも若く、老いたくないと願っていますが、老化は必ずやってきます。体の老化はなぜ起こるのでしょうか? 諸説ありますが、体の酸化 (口から摂取したり、体内から発生する活性酸素で体がサビる)、体の糖化 (過食などによる多量の糖分で体がベタベタして、コゲる) などによって、体の代謝機能が低下する事が原因と考えられています。最近の研究で、老化の予防として、食事と運動の重要性が改めて、指摘されています。適切なカロリーのバランスの良い食事と、日常生活の軽い運動は、メタボ予防などと共に健康的な老化予防に欠かせないものです。

しもと医院 下戸文夫

## 東洋医療

### ひとくちコラム

### 野球肩 (1)

野球の投球による痛みを総称して「野球肩」と呼び、いわゆる使いすぎ症候群の代表的なもので、投球動作時に加わったストレスの積み重ねによって障害が起こるものと考えられています。悪化させると投球動作以外の動作時や安静時にも痛みがみられることがある。

投球動作でワインドアップから加速期に入る時に、肩関節は外転・伸展・外旋を強制させられ、関節の前方部分にストレスがかかり、前部関節包、腱板、上腕二頭筋長頭筋に障害が起りやすくなります。続いてボールを離れた後のフォロースルー期では関節の後方にストレスがかかり、後部関節包、棘下筋に障害が起きやすくなります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)