

●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、希望すれば60歳から65歳の間でも請求したときから繰上げて支給を受けることもできます。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、その減額率で一生年金を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歳になるまでは老齢基礎年金と遺族厚生年金を併給できません(どちらかの選択になります。)
- 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24日(火)

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。

国民年金基金

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)の上乗せとなる、公的な個人年金です。国民年金保険料を納めている方が加入できる制度で、年齢に応じた掛金でプランを立てるようになっていきます。

また、平成25年4月から国民年金に任意加入されている60歳以上65歳未満の方も加入できるようになりました。

詳しくは下記の電話番号にお問い合わせください。

大阪府国民年金基金 0120-65-4192

または 06-6775-5775

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。

※電話は日頃より大変混み合っています。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

「口腔ケア」について

「口腔ケア」という言葉は、医療現場でもかなり耳慣れたものとなってきています。ご存じのとおり我が国では2015年に高齢者が全人口の1/4を占めると予想され、総務省の人口動態統計からも今後、世界に類のない高齢社会になることは確実です。実際この20年間で要介護高齢者数は倍増しています。

そのような社会情勢のなか、歯科医療従事者の果たす役割もまた変遷していくことが求められるでしょう。要介護状態では口の中の清掃がおざなりにされやすく、非常に不潔な方も多いですし、口腔ケアの普及が大変重要になってきます。

口腔ケアを行えば、多くの人が、物が食べられるようになり、生活習慣の改善される人もあります。できるだけ持続して、介護しているスタッフや、まわりの家族が安全かつ簡単に、口腔ケアを行っていきけるかこれからの課題でもあります。どの人にとっても口腔ケアを行うことは必要であると思います。

たにぐち歯科医院 谷口 典子

東洋医療

ひとくちコラム

・・・ テニス肘(2) ・・・

外側型はテニスの初心者によく、バックハンドストローク時に痛むことが多い。

インパクト時にラケット面にかかるボールの衝撃が手関節から前腕伸筋群と回外筋群が付着している上腕骨外側上顆部の腱や骨膜にかかり、炎症を生じ疼痛を引き起こします。

前腕伸筋は前腕屈筋よりも筋力が弱い(特に短橈側手根伸筋)ため、プレー中の衝撃の繰り返しにより損傷が起きやすいと言えます。

内側型テニス肘は、強力なサーブやストローク、その他の手関節屈曲運動の際に、前腕の屈曲群や回内筋が収縮するので、起始部の内側上顆の腱や骨膜に強い牽引負荷がかかり、炎症(上腕骨内側上顆炎)が生じ、肘の内側の痛みから前腕内側にまでおよぶ疼痛を訴えます。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)