

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

年金の受給権について

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(23年度は788,900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

788,900円×420/480=約690,000円

付加年金 200円×120月 = 24,000円

合計で約714,000円が年金受給額になります。

年金相談

開催日：5月30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「ねんきん特別便」「ねんきん定期便」など)をご持参ください。

東北地方太平洋沖地震で被災された方へ

住宅・家財・その他の財産でおおむね2分の1以上の損害を受けられた場合は、国民年金保険料の納付が免除されることになっています。該当される方でまだ手続きをしていない方がおられましたら、免除申請書と被災状況届を現在お住まいの市区町村またはお近くの年金事務所へご提出ください。

その他、ご相談には被災者専用フリーダイヤルをご利用ください。

0120-707-118 月~金 9:00~17:00

(IP電話からは03-6700-1131へ)

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。

国民年金の加入や保険料についておたずねのときは☎を押してください。

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。

かかりつけ健康メール

喘息死ゼロ作戦

今世紀に入ってから喘息が原因で亡くなるいわゆる「喘息死」の数は年々減少傾向にあります。この最大の理由は、吸入ステロイドという画期的な治療薬が登場し、これを用いた吸入療法がかなり普及してきたことだと考えられています。しかしまだまだ油断はできないのです。減少したとはいえ、毎年2,000人あまりの喘息死が残っていますし、スウェーデンなどの喘息先進国に比較するとまだ日本の喘息死は多いというのが現状だからです。

そこで厚生労働省は2006年から適切な管理と治療を行なう事によって、喘息死は防止できることを前提に、「喘息死ゼロ作戦」を推進しています。これは地域の病院とかかりつけ医、薬局が連携して喘息の適切な治療法を普及させ、患者さんにも喘息治療を上手に自己管理する方法を十分理解してもらったうえで、万一の喘息発作にも適切に対応できるような体制を整えようと言う試みです。羽曳野市でも大阪府立呼吸器アレルギーセンターを中心に、喘息の連携の会などを通じて、よりいっそうの喘息治療の向上と喘息死を防ぐ取り組みが行なわれています。

山本内科クリニック

山本 美次

東洋医療

ひとくちコラム

当会の重要な事業活動の一環として、健康まつりの際を含めて年間5~6回の小児鍼体験会を行っています。

5月19日(木)には、いつもの施術に先立って、「家庭でできる小児鍼の話」という演題で、高松鍼灸院々長の高松裕次先生にお話していただきます。

小児鍼とは、かん虫症状とは、小児鍼が適応するもの、小児鍼は何故効くのか、などなどについて、どなたにも理解しやすい内容です。

そのうえタイトルにあるように、日常の身近な物を使って行なえる小児の健康法まで、大変有益な事柄を聞くことができます。

質問コーナーも設けていますので、保護者の方多数のご参加をお待ちしております。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)