

知っている
得する

国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111(内線1720) FAX. 956-1419
天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 FAX.06-6772-3338

「年金情報流出」を口実にした犯罪にご注意

ご自分の年金がもれているのでは? などご心配の方は、下記専用電話窓口またはお近くの年金事務所へご相談ください。
日本年金機構 専用窓口(通話料はかかりません)

0120-818211

受付時間 8:30~21:00

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、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ようになります。
- 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)。
- 国民年金を任意で払っておられる方(任意加入中の方)は請求できません。
- 繰り上げ請求をすると、その後に国民年金に任意加入することはできません。また免除を受けていた部分を後から払う(追納する)こともできなくなります。
- 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。

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。

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ます。

詳しくは次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。

年金相談

開催日: 9月28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。

かかりつけ健康メール

知覚過敏と歯磨き

皆様こんにちは。毎日暑い日が続き、かき氷や冷えた飲み物がおいしく感じられ、冷やした豆腐などの料理を食べる機会も多いと思います。冷たいものを口にに入れて、歯がしみるなど痛みを感じたら、虫歯や知覚過敏になっている可能性があります。

歯磨きの時、ちからを入れて歯ブラシでゴシゴシ磨いたり、歯周病などが原因で歯ぐきが減って歯の根っこが見えていたりすると、知覚過敏で痛みを感じる場合があります。痛みがなくても歯と歯ぐきの境目あたりの歯がへこんでいたりしたら、歯ブラシのやり方に問題があることが考えられます。

冷たいものがしみたり、歯の根元あたりがすり減っていたりしたら、かかりつけの歯科医院を受診して治療を受けていただくとともに、歯磨き剤の選び方や、歯磨きのやり方についての指導もお受けになることをお勧めします。それでは皆様、時節柄ご自愛ください。

医療法人恒久会 はびきヶ丘デンタルクリニック
笹部 哲也

東洋医療

ひとくちコラム

老年症候群対策のひとつとして、身体への適応刺激があります。身体への適応刺激には、歩行などの運動、鍼灸、軽い皮膚刺激、温度刺激などがあります。運動は、自律神経調節作用のほか、筋肉や骨を強くする作用もあるので、無理のない範囲で習慣化することが望ましいといえます。

運動が困難となった場合には、鍼・灸などの身体刺激が効果を発揮します。鍼灸による身体への刺激は、対応する症状や疾患によって異なりますが、心臓や血管の働きの調節とか、胃や腸の運動を制御する自律神経活動の調節(消化・吸収機能の促進)や、痛みによる心血管系交感神経反応を緩和し、痛みの慢性化を予防するなどの効果があります。

また最近の研究から、脳血流増加作用や神経成長因子分泌作用をもたらす、認知機能低下の予防、高齢化うつこの予防につながる効果も注目されて来つつあります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)