

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

老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方は60歳以降も国民年金に加入できます

老齢基礎年金の受給資格は、現在、国民年金と厚生年金・共済年金の納付期間を合わせて、原則として25年(300月)が必要です。さらに満額支給を受けるためには、20歳以降の納付月数が40年(480月)が必要です。

60歳の時点で納付月数が足りないために年金が受け取れない、あるいは満額に近づきたいという方は、65歳までの加入ができます。また昭和40年4月1日以前に生まれた方で納付月数が足りない場合は、70歳までの加入が認められています。

保険料は定額(今年度15,100円)を口座振替で納めていただくことになります。免除制度はありません。

加入は手続きをされた日からになります。

加入手続きやご相談は、市役所年金窓口へおいください(支所ではできません)。

※年金の受給資格があるのに請求をしておられない方へお知らせが届きます

日本年金機構では、把握している年金記録でまだ請求されていない方に、お知らせを送っています。はがきが届いた方は、至急ご確認ください。

※70歳までの納付で受給資格ができる方にもお知らせが届きます

日本年金機構では、70歳までに一定期間保険料を納付することで受給資格ができる方に、お知らせを送っています。

納付以外の期間でも年金の受給資格がある場合がありますので、わからない方はご相談ください。

国民年金保険料はまとめて納めると割引があります-下半期の納期限は10月末日です-

10月末(今年は11月1日)に来年3月までの保険料を一括で納付されると割引があります(現金納付の場合の今年度割引額740円)。保険料の一部免除を受けておられる方もまとめて納められると割引があります。

年度当初に送られた納付書の中に、下半期の一括納付用の納付書も同封されています。紛失などで再発行を希望される場合は、市役所年金担当または天王寺年金事務所へお早めにご連絡ください。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15

毎週月曜 19:00まで

(月曜が休日のときは翌日の時間を延長)

第2土曜 9:30~16:00

○市役所の窓口でのご相談について

市役所に年金に関するご相談に来られる際には、年金手帳や「ねんきん定期便」など、基礎年金番号や年金履歴などのわかるものをご持参ください。代理の方が相談される場合は委任状が必要です。

日本年金機構から送られてきた通知文書でわからないことがあるときは、その文書をご持参くださるようお願いいたします。

かかりつけ健康メール

有酸素運動

メタボ対策としてウォーキングに代表される有酸素運動が有効ですが、注意すべき点があります。①普段より多くの酸素を取り込むために軽く弾む様な呼吸(楽に会話ができる程度)が大切。②脱水を防ぐ水分補給。一度に多く摂らずこまめに摂る。③体脂肪を落とすには、体内のエネルギーの燃える順(糖質→血中脂肪→体脂肪)から1日に20分以上の運動が必要。10分×2回に分けても構いません。④脂肪を燃やすのに糖質が必要なので、早朝・空腹時の血糖の低い時間帯の運動は控えるべきで、筋肉が落ちるため逆効果にすらなります。食直後も消化に悪いので、食後2時間位の時間帯が理想的です。また、運動直後の食事は体脂肪が溜まりやすい事も知られています。正しい知識を持って安全かつ有意義な運動を行いましょう。

(医)坂本医院
坂本 貴昭

東洋医療

ひとくちコラム

陵南の森総合センターで開催される第27回陵南ふれあいフェスタでは、10月10日(日)に恒例の鍼灸マッサージ体験会を行います(10:00~15:30まで)。

約10分程度のもので、すっかり定着して毎回100人以上の市民の方に体験していただいています。快いマッサージ、痛くないハリ、熱さを感じない灸などを実体験、目のあたりにしませんか?

ベテランの鍼灸・マッサージ師の先生方の高い技術を味わえ、東洋医学的見地からの健康相談や日頃疑問に感じておられることなども分かり易く説明してもらえます。

このような機会にぜひ、東洋医療に対する新たな認識を得てくださるよう望んでおります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)