

## 「年金振込通知書」が送付されます

### － 大切に保管を！ －

国民年金・厚生年金・船員保険の「年金振込通知書」は毎年6月にハガキで1年間の支払い予定額を記載したものが送付されます。通知の送付は年1回です。この通知は各種手続きに必要な場合がございますので大切に保管しておいてください。  
 ※年度途中で支払い金額や金融機関の変更などがあった場合は、その都度「年金振込通知書」が送付されます。

## 国民年金の任意加入制度について

国民年金は20歳以上60歳以下の方が加入することになっていますが、受給資格期間(原則として最低25年)を満たしていない方や、年金額を満額に近づけたい方は、60歳以後も65歳になるまでは国民年金に任意で加入することができます。

また昭和40年4月1日以前に生まれた方で65歳まで加入しても受給資格期間を満たすことができない方は、70歳になるまでの間、その期間を満たすまで加入することができます。

お申込みには、年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)と金融機関の口座通帳、お届け印などが必要です。必要なものは人によって異なる場合がありますので、詳しくはご相談ください。

※受付は市役所年金担当で承っております。任意加入については60歳以後加入を申し出た月からになりますので、希望される方はお早めにご相談ください。

## 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る制度です。

年金額は付加保険料を納めた月数×200円が年間の年金額にプラスされます。

お申込みは市役所年金担当、もしくは支所で受付しておりますので、年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)と印鑑をご持参ください。加入は申込みをされた月からになりますので、希望される方はお早めにお越しください。

※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第3号被保険者の方、免除を受けておられる方(一部免除を含む)は加入できません。

## 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をお願いします。

## 国民年金基金について

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ます。

また、上記の付加年金と同時に申し込みはいただけませんのでご注意ください。

パンフレットは市役所に置いてあります。詳しくは、大阪府国民年金基金へお問い合わせください。

☎ 0120-65-4192

## かかりつけ「健康」メール

### 新薬の数と副作用

薬物を長く服用していて何の問題もないと思われていても、年齢が75歳を超すと薬物代謝の機能が低下し、副作用が出てくる場合もあります。種類が増えるごとに副作用の発症率が上昇し、1~3種類ですと6%前後、4~5種類ですと9%前後、6種類以上になると10%を超す副作用が発生します。

75歳以上の高齢者の投薬数は、0~4種類が31.3%、5~9種類は41.4%、10~14種類は20.2%といった具合で、15種類以上も7.1%もあり、体の思わぬ異変が副作用ということもあります。最近では、薬物による食欲の低下から隠れた栄養欠乏症となり、認知度が落ちて老化と勘違いしてしまうこともあります。

聖寿堂薬局 薬剤師 佐々木 清尚

## 東洋医療 ひとくちコラム

後頸部のこりは、後頸部と両側頸部から肩部にかけての、また、後頸部から背部にかけての筋群のこり、不快感、鈍痛、圧迫感の総称と考えられ、その主な筋肉は僧帽筋上部、肩甲挙筋などです。人間の身体の部分で最も重い頭部を支えているのですから、頸部にかかる負担は相当なものといえます。首のこりは、ごくありふれた症状ではありますが、その原因となるのは、血圧異常からくるもの、頸椎の変形、内臓疾患からのもの、周辺の痛みなど知覚異常に起因するもの、むち打ち症などの外傷によるものなど、多岐にわたっています。

対策としては、姿勢の改善、運動療法(ストレッチ、肩こり体操など)、リラクゼーションなどがありますが、簡便な方法で、首の後ろの「ぼんのくぼ」の両側、僧帽筋の外縁で頭蓋骨の下縁と交わっているところにある「天柱」というツボに左右母指を当てて、いくぶん持ち上げるように押すと、少し痛いながら心地よい響きが得られ、こりがやわらぐことがあります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)