

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(24年度は786,500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
786,500円×420/480=約688,100円
付加年金 200円×120月=24,000円
合計で約712,100円が年金受給額になります。

年金相談

開催日 5月28日(月)
10:00~12:00 13:00~16:00
場 所 市所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や原子力発電所の事故により避難指示等を受けた地域に住所があった方は、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をしていない方がおられましたら、6月末日までに免除申請書と被災証明書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。

また、口座振替を利用されている方で、被災により今後の納付が困難な方は、口座振替の停止手続が必要です。で、速やかに年金事務所まで。

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「2」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

自律神経失調症

私たちの体は、主に活動時に活発になる交換神経と休息時に活発になる副交感神経のバランスによって維持されています。このバランスが崩れると、CTや血液検査などの体の検査では異常がないのに疲れやすい、食欲の低下、動悸などの身体症状が出現します。このような状態を自律神経失調症というのですが、どうして自律神経のバランスが崩れるのでしょうか。その原因として、ストレスやうつ病などの心の病や更年期障害のようなホルモンの異常などが考えられますが、原因不明のことも多いようです。あくまでも自律神経失調症とは症状であって仮の病名でしかありません。原因が分からず、診断に困った時につける便利な病名でしかないのです。大切なのは症状を引き起こしている原因を発見し、治療するということです。

りんクリニック
林 成賢

東洋医療

ひとくちコラム

大腿四頭筋腱炎は大腿四頭筋の使い過ぎが原因で、膝蓋骨上端部の炎症を来すもので、長距離ランナーの選手に多くランナー膝と呼ばれています。

対処法としては、大腿四頭筋のストレッチング、アイスマッサージ、膝蓋骨を少し押し下げるようなサポーター・テーピングがあります。運動時に痛みはあるがプレーに支障がない場合は、大腿四頭筋の緊張緩和に有効な鍼治療で軽快することが多く、治療後にストレッチング(仰臥位で上方にある足背をもち、はずみをつけずにゆっくりと、臀部に近づけるように膝を曲げ、腰を反らさないように、心地よい伸張感が得られる程度に、6~30秒伸張させる)を行います。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)