



# 国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎958-1111(内線1720) FAX956-1419  
天王寺社会保険事務所 ☎06-6772-7531 FAX06-6772-3338

## 4月から「ねんきん定期便」の送付が始まっています

「ねんきん定期便」は、国民年金や厚生年金の加入者の方に、毎年誕生日月に送られることになっています。(1日生まれの方は前月が該当月になりますので、4月1日生まれの方の場合は来年3月に最初の定期便が発送されます。)

### 〈今年度〉

国民年金・厚生年金の加入者全員に厚生年金全期間の標準報酬月額と国民年金の加入全期間の納付状況や年金見込額などが記載されています。

### 〈来年度以降〉

35歳・45歳・58歳の方には今年度と同じ詳しい内容で送られます。その他の方は直近1年間の加入期間などの簡略な内容になります。

※「特別便」で未回答のままになっている方には「定期便」の中に回答用紙が同封されていますので、変更なしでも必ずご回答ください。

※「特別便」も「定期便」も届かない方は、住所や氏名が現在と異なる登録になっている可能性がありますので、訂正の届が必要です。

国民年金加入者の方＝市役所へ

厚生年金加入者の方・その扶養の配偶者＝お勤め先の会社へ

### ねんきん定期便専用ダイヤル

0570-058-555

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 午前9時から午後8時まで

第2土曜 午前9時から午後5時まで

天王寺社会保険事務所(平日8時30分～17時15分)

06-6772-7531(代)

社会保険事務所では平日の時間延長や休日の窓口開設などがおこなわれることもありますので、随時お問い合わせください。

いずれも電話はかかりにくい状況ですが、何度かおかけ直し願います。

## 【参考】年金の「受給権」

年金を受け取る権利のことを受給権と言いますが、その権利を得るためには、国民年金・厚生年金などを合わせて25年(300月)以上保険料を納付することが必要です。国民年金の免除期間(全額、一部、納付猶予など)はその期間に含まれますが、一部免除の場合には免除後の額の納付をされないと未納期間になります。

国民年金(老齢基礎年金)は、20歳から60歳までの40年間すべて納めると満額(今年度年額792,100円)が受け取れます。免除期間は、その内容によって受給額への換算率が決まっています。

60歳になられた時点で300月に満たない場合は、65歳まで(昭和40年4月1日以前に生まれた方は70歳まで)追加で納めていくことができます。また、年金額には反映されませんが、対象期間として認められる期間(注1)もあります。

(注1)・昭和61年3月までの厚生年金・共済年金の加入者の配偶者で扶養家族であった期間

・平成3年3月までの学生

・海外在住期間

・厚生年金や船員保険から脱退手当金を受けた期間(昭和61年以後に1カ月以上国民年金に加入した方に限る)

・20歳前や60歳以降で厚生年金などに加入された期間

60歳をむかえる方には年金相談のご案内をお送りしますので、ご利用ください。

## 年金相談

開催日: 5月25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。年金手帳などを持参してください。

保険料の納付はできません。

## かかりつけ 健康 メール

ジョギングやフィットネスに通うなど、最近では健康に関心を持つ人が増えています。厚生省もメタボ検診を推進し、平均寿命は世界一になっています。しかし、いかに身体的に健康であっても、心が健康でなければ、本当の意味で豊かな生活を送ることは出来ません。自分は心の病には無縁だと思っていないか？現代社会では、大人も子どもも多くストレスに曝され、精神的に余裕のない生活を余儀なくされています。うつ病や不安障害は誰でもがなり得る疾患です。自分の身体には注意していても、精神については無関心になっていませんか？何となくやる気が出ない、好きな趣味に興味が無くなった、不眠などの症状や突然理由もなく不安感が押し寄せてくる、ふらつきや吐き気、下痢などの症状があるにも関わらず内科などで異常がないと言われた時は、一度精神科で相談してください。

医療法人 丹比荘 丹比荘病院  
副院長 池谷 俊哉

## 東洋医療

### 一口コラム

### 冷え症(2)

冷え症の原因としては、体温や血液の循環を支配する自律神経機能の不調からくるものが最も多いと言われています。

東洋医学的には、「腎虚」といって、副腎や生殖器および、身体の調整機能に関連が深い少陰腎経という経路の働きが低下している人に多く見られます。

鍼灸では、全体的には自律神経の機能を調節して、血管を拡張させ、下半身を温めるように対処しますが、特に、腎経に所属する主要なツボを用いて、副腎の働きを高め、ホルモンの分泌を促し、活力をつけ、ストレスを解消する働きを引き起こします。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)