

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。

年金相談

開催日：9月29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。

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。

詳しくは下記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。

かかりつけ健康メール

歯周病は定期的な口腔清掃だけではなおらない!?

歯周病（歯槽膿漏）は世界で一番多い病気でも有り、だれでも聞いたことのある病名です。しかし、どんな病気でスタンダードな治療方法どうするのか理解されていないのが現状です。簡単に言うと、自覚症状がなく歯を支えている骨が痩せていく病気で、症状がでてくるときには手遅れの状態が多いです。治療方法は、歯垢・歯石の除去・汚れがたまりにくくように歯の形態修正・骨と歯茎の形態修正などいろいろありますが、咬み合わせ（歯ぎしり）も歯周病を進行させる大きな要因になってきます。

定期検診では、口腔清掃や虫歯治療だけではなく、咬み合わせ（チカラ）も考えて治療してもらうことで10年後20年後には「歯ピーライフ」がおくれると思います。

西谷歯科クリニック 西谷 寿夫

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼（4）

鍼治療の技法には小児鍼で行う「刺さない鍼」があります。皮膚に接触させて体表を刺激するだけの鍼。これはとても安全で気持ちが良い。経絡というツボの流れを利用して神経反射を活用し、自律神経の調節や精神安定作用などが期待できます。もちろん副作用はありません。

もともと高齢者が子ども返りの様相を呈する事は珍しくありませんので、我々鍼灸師は昔より小児鍼の技法を高齢者に施すことを経験的に行っていました。最近では軽微な皮膚の刺激が生体反応や脳にも良い反応をもたらす事が医学的にも明らかになっています。

既に認知症の周辺症状の緩和にも活用されています。

周辺症状が緩和されれば介護する方々の負担も軽くなりますよね。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会）