

老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方は 60歳以降も国民年金をお支払いいただけます

老齢基礎年金の受給資格は、国民年金と厚生年金・共済年金など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)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歳まで加入できます。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14,980円)を原則、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には、通帳・お届け印・基礎年金番号の分かるものをご持参の上、市役所年金担当窓口へお越しください(支所ではできません)。

後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)

過去10年以内の納め忘れた保険料を納めていただくことで年金の受給権につなげることや、将来の年金額を増加することができます。

後納制度の利用には申込みが必要です。なお既に基礎年金を受給しておられる方はお申し込みいただけません。詳しくは年金事務所へお尋ねください。

国民年金保険料はまとめて納めると割引があります

一下半期の納期限は10月末日です

10月末に来年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730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が同封されていますのでそちらをご利用ください。また、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。

インターネットサービス「ねんきんネット」を知っていますか?

- ご自身でいつでも、最新の年金記録が確認できます!
- 追納・後納など可能月数と金額の確認ができます。
日本年金機構(URL:<http://www.nenkin.go.jp/>)のウェブサイトアクセスしていただき、画面右側の「インターネットサービス」にある「ねんきんネット」ボタンをクリックしてください。
- ご家庭にインターネットの環境がない方には市役所年金担当窓口で内容を印刷後お渡しすることができます。本人が受領する場合は身分証明書(免許証・健康保険証など)・基礎年金番号が分かるもの・印鑑が必要です。代理の方が受領する場合は委任状・代理の方の身分証明書・基礎年金番号が分かるもの・印鑑が必要になります。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15
第2土曜 9:30~16:00

※電話は自動音声案内になっています。案内が出ましたら、次の番号を選んでください。
・年金の加入や保険料に関するお問い合わせは②
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

腹八分目の効用

腹八分目に医者いらず…日本では昔から、そういわれてきました。その後さまざまな研究から、一定のカロリー制限により細胞の老化を遅らせることができることが確認されています。寿命や老化に関連する種々の遺伝子やその関連物質がカロリー制限により機能を高めるのです。実際にカロリー制限について考えてみますと、脂質は炭水化物やたんぱく質とくらべ1gあたりのカロリーが2倍以上になるため脂質の摂取量をいかに抑えるかがカロリー制限の大きなポイントとなります。そのためには、肉類を食べる時は脂身を減らす、揚げ物類などは続けて食べないなどの工夫が効果的です。食事はゆっくりよくかんで、野菜をしっかり食べることも意識しましょう。

土屋医院

土屋 英人



東洋医療

ひとくちコラム

筋・筋膜性腰痛症(2)

スポーツ活動中での急な体幹部の前後屈やひねりの動作も急性の非特異的腰痛症の原因となり、プレー中の持続的な姿勢保持や使いすぎによる慢性の筋疲労は慢性の非特異的腰痛症の原因となります。

すなわち慢性腰痛症の発症機転は、良くない姿勢やフォーム、疲労、寒冷などの要因が重なり筋緊張、筋疲労をもたらし、血流減少が起こり循環障害をきたすことにより疼痛を生じるといえます。

症状は腰痛のみの場合が多いが、急性発症時は前屈障害を主とする体幹の多くの動きに影響し、慢性の場合は腰部のだるさと疼痛を訴えます。

鍼治療は筋緊張を緩和し、循環を改善して疼痛を軽減させます。

慢性的な場合は体幹筋のストレッチングを併用すると効果が持続します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

