

老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方は60歳以降も国民年金に加入できます

老齢基礎年金を受給するためには、国民年金と厚生年金・共済年金の納付期間を合わせて、原則として25年(300月)が必要です。さらに満額の老齢基礎年金を受給するためには、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歳まで国民年金に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納付月数が足りない場合は、70歳までの間で受給資格を満たすまでの期間の加入が認められています。

加入にはお手続きが必要になり、お手続きをされた日の属する月からの加入になります。保険料は定額(今年度16,260円)を口座振替やクレジットカードでの引き落としで納めていただくことになり、免除申請などはできません。

加入手続きやご相談は、市役所年金窓口へお越しください。
 ※支所では相談など承っておりませんのでご注意ください。

国民年金保険料はまとめて納めると割引があります ー 下半期の納期限は10月末日ですー

10月末日までに10月～翌年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790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。

年度当初に届いている納付書の中に、下半期の一括納付用

の納付書が同封されておりますので、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、天王寺年金事務所へお早めにご連絡ください。

※一部免除を受けておられる方は、一部免除された納付書の中に一括納付用の納付書も入っていますので、そちらをご利用ください。

国民年金保険料 「5年の後納制度」

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り過去5年分まで納めることができる制度です。納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。ただし、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申し込みが必要です。
 詳しくは、

「国民年金保険料専用ダイヤル」
 0570-011-050

または、

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

胃腸にやさしい食事について

気候や社会的環境、食生活の変化により現代人は何かと体内環境が乱れやすい状態におかれているように思います。日々の診療でも胃腸の不調を訴えて来院される方も目立ちます。そういう時の食養生というのは気になる場所ですが、今一つピンとこない方も多いのではないのでしょうか。基本的には「刺激のない食事を心がける」「必要以上に胃酸を分泌させるような食材を選ばない」「温かいもの、柔らかくよく煮込んだものを取り入れる」といったことを意識して、食材や調理法を選択すればよいと思われる。肉や揚げ物、炒め物、スナック菓子などの脂っこいもの、香辛料や唐辛子を使ったもの、脂質や糖質の多い甘いものなどは避けた方がいいでしょう。具体的には薄味のスープや味噌汁、お粥やうどん、湯豆腐といったものが挙げられます。飽食の時代と言われる昨今、時には胃腸を休ませてあげてはいかがでしょうか。

土屋医院 土屋英人

東洋医療

ひとくちコラム

なぜ認知症に小児鍼なのか(前回のつづき)

3. 東京都健康長寿医療センターの堀田晴美氏の、皮膚の軽微な摩擦により脳血流が増加し自律神経のバランスが調整されるという説や、国際医療福祉大学の黒沢美恵子氏の、背部への機械的な軽微な刺激によりドーパミンが分泌されるという説もあります。

これらのことから、小児鍼のような軽微な皮膚刺激により、認知症の方の、周辺症状のために出来なかったことが出来るようになったり、意欲がなくて出来なかったことが出来るようになることは、介護現場で大きな力となる方法のひとつであると考えられます。

当会の事業活動として介護予防鍼灸をより広く深く理解していただくために10月2日のふれあい陵南フェスタでのはり灸マッサージ体験会、10月16日のふれあい健康まつりにおきまして、擦過鍼体験会を行います。また、年間活動としても数回実施していますので、大いに関心を寄せていただきたいものと願っております。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)