

平成27年度の国民年金保険料

本年4月から来年3月分までの国民年金保険料は、次のとおりです。

	保険料(月額)
定額保険料	15,590円 (340円引き上げ)
4分の3保険料	11,690円 (250円引き上げ)
半額保険料	7,800円 (170円引き上げ)
4分の1保険料	3,900円 (90円引き上げ)

定額保険料以外はそれぞれの免除を受けている場合の保険料の額です。

保険料の前納による割引額

国民年金保険料を納付書で前納されますと、下表のとおり保険料が割引されます。ぜひご利用ください。

なお、今年の前納の納期限は**4月30日**です。

定額保険料を納付書で前納する場合の割引額

	1年分	6か月分
前納する月	平成27年4月分～ 平成28年3月分	平成27年4月分～ 平成27年9月分
前納額	183,760円	92,780円
割引額	3,320円	760円

※2年前納につきましては、口座振替のみのため、納付書でのお取り扱いはありません。

※初めて口座振替で前納を申し込まれた方は、3月分の保険料も一緒に引き落としとなりますので、残高不足のないようにご用意ください。(引落ができないときは前納ではなく毎月の振り替えに切り替わります。)

学生納付特例を引き続き申請する方

去年度に学生納付特例を受けており、引き続き今年度も学生納付特例を申請される方には、日本年金機構より申請のためのハガキが送付されてきますので、そちらで申請してください。

また、在学期間が伸びた方や、通う学校が変更になった方は再度、申請が必要になりますので、市役所・年金担当までご相談ください。

会社などを退職された方

日本に住んでいる20歳から60歳未満の人は、必ず公的年金に加入しなければいけないことになっています。会社などを退職し厚生年金や共済年金の資格を喪失された人や、その人に扶養されている配偶者は国民年金への加入の手続きが必要になります。

年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)と退職年月日を確認できる書類(離職票、雇用保険受給資格者証など)、印鑑をお持ちの上、市役所・年金担当または支所までお越しください。

なお、国民年金の保険料を納付することが困難な場合は、未納のままにせず、免除等についてご相談ください。免除には、全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除があり、本人と配偶者、世帯主の前年所得で審査されます。また、30歳未満の方には若年者の納付猶予制度があり、本人と配偶者の前年所得で審査されます。詳しくはお問い合わせください。

老齢基礎年金の給付額

平成27年4月からの老齢基礎年金の満額は前回から0.9%の引き上げとなり、年額**780,100円**・月額**65,008円**です。

※実際に振込まれる金額は端数処理の関係上、上記の月額と異なる場合があります。

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

関節リウマチ

関節リウマチは、関節内の滑膜が病的な増殖をすることによって、慢性の炎症を起こす病気です。免疫の異常により起こると考えられています。進行すると関節が破壊され様々な程度の機能障害を引き起こします。関節の症状に加えて貧血や微熱、倦怠感などの全身症状を伴うこともあります。最初は両方の手や足の指の関節が対称的に腫れて、朝のこわばりが出現します。また、膝関節や股関節など大きな関節にも症状が出現することがあり、関節液が溜まって動き難くなり、痛みのために移動や日常生活動作に障害が生じることもあります。どの年代でもおこりますが、特に30~50代の女性に多く発症します。軽症の人もいれば重症の人もいて症状も多彩です。以前はリウマチによる痛みを和らげる治療しかできませんでしたが、最近治療薬の進歩により病気の進行を止め、症状がなくなる状態(寛解)を目指すことが可能となりました。そして、早期の診断と治療が重要ですが、早期診断が難しいケースもあります。疑いの症状がある方は先ずかかりつけ医に相談してください。

医療法人和成会 調子医院 調子 和則

東洋医療

ひとくちコラム

老年症候群対策としては先ず、体力向上運動(筋力アップ運動)があります。運動機能向上トレーニングは老年症候群全般に対して有効であり対策の基本となります高齢者向けの運動なので、注意事項としては、良い姿勢で行うこと。運動時には、数を数えながら普通に呼吸をし、全体の動きをゆっくりと、無理をしない程度に負荷をかけ、ターゲットにする筋肉を意識しながら行うことが大事です。

(1) もも上げ運動

椅子に座って、良い姿勢を保ったまま、太ももを10~20cm真上に上げます。足がしっかり上がり、大股(歩幅広く)安定した歩行ができるよう、段差を楽に越せるよう、骨盤の位置(姿勢)が改善され腰痛の予防と改善に効果が期待できる、などの効果があります。

ターゲットにする筋肉は腸腰筋(股関節と背骨、骨盤をつないでいる筋肉)です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)