

知って得する国民年金

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

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

老齢基礎年金の受給資格は、現在、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歳までの加入ができます。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歳までの加入が認められています。

保険料は定額の保険料を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は、市役所年金窓口へおいでください(支所ではできません)。

国民年金保険料はまとめて納めると割引があります—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。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。(今年は11月2日が納期限です。)

年金からの住民税の引き落としについて

年金の10月振込分から、介護保険料などに加え、住民税も引き落としが始まります(引き落としのない方もあります)。詳しい内容については、**市役所市民税担当(内線1520・1530)**へお問い合わせください。

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 9:00~20:00

第2土曜 9:00~17:00

天王寺社会保険事務所 06-6772-7531(代)

受付時間

平日 8:30~17:15

毎週月曜 19:00まで

第2土曜 9:30~16:00

※受付時間は変更になる場合もありますので、あらかじめお確かめください。

年金相談の際には、年金手帳や年金証書など、基礎年金番号を確認できるものをご持参ください。代理の方が相談される場合は、委任状と相談に行かれる方の身分証明書が必要ですので、ご注意ください。

今月の年金相談

開催日: 10月26日(月)

時間: 10:00~12:00、13:00~16:00

場所: 市役所1階

その他: 予約不要。年金手帳など持参してください。保険料の納付はできません。

次回は11月24日(火)支所で行います。

かかりつけ健康メール

麻酔のお話

皆様方は定期的に通院されている先生方とはお話する事が多いですが、麻酔科の先生とはペインクリニック科以外ではお話する事が少ないのではと思います。平均寿命が長くなるにつれ手術をうける機会も増えてきています。麻酔科医は、手術を受ける方の体の状態、手術中の安全な麻酔、手術後の痛みの軽減などを受け持ちます。でも患者さんと付き合っている期間が短いので、必死で情報収集を心がけてます。皆様方も手術を受ける事になれば今までのお体や病気の事、手術や麻酔に対する不安や疑問など、何でも麻酔科の先生にお話する様にしてください。全国の麻酔科医は人数が不足してるため少々疲れてますが、安全な麻酔を目指して昼夜を問わず頑張ってます。

高村病院

高村 はるか

東洋医療

一口コラム

腰痛(3)

日常遭遇する腰の痛みについて考えましょう。正常な腰の状態に急激な負担や衝撃がかかった場合、たとえば重い物を持ち上げた時とか、急に動いた時に発する痛みは、急性炎症を起こしたことが多いと考えられます。

中腰など不安定で負担のかかる姿勢や、同じ筋肉ばかりを使うことになる長時間の姿勢や動作が続く場合の痛みは、徐々に疲労がたまる筋疲労によるものです。

クーラーなど体が冷える環境により、血液循環を悪くして痛む原因となるものもあります。これらは一般的に鍼灸の対象になります。内臓の異常に起因すると思われるものは、まず医師の診療が不可欠です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)