

## 「年金振込通知書」が送付されます

### － 大切に保管を！ －

国民年金・厚生年金・船員保険の「年金振込通知書」は毎年6月にはがきで1年間の支払い予定額を記載したものが送付されます。通知の送付は年1回です。この通知は各種手続きに必要な場合がごございますので大切に保管しておいてください。

※年度途中で支払い金額や金融機関の変更などがあった場合は、その都度「年金額変更通知書」が送付されます。

## 国民年金の任意加入制度について

国民年金は20歳以上60歳以下の方が加入することになっていますが、受給資格期間（原則として最低25年）を満たしていない方や、年金額を満額に近づけたい方は、60歳以後も65歳になるまでは国民年金に任意で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65歳まで加入しても受給資格期間を満たすことができない方は、70歳になるまでの間、その期間を満たすまで加入することができます。

お申し込みには、年金手帳（基礎年金番号の分かるもの）と銀行口座通帳、お届け印などが必要です。必要なものは人によって異なる場合がありますので、詳しくはご相談ください。

※受付は保険年金課年金担当で承っております。任意加入については60歳以後加入を申し出た月からになりますので、希望される方はお早めにご相談ください。

## 付加年金について

付加年金は毎月の定額保険料に400円の保険料を加えて取ることによって、受け取る年金の額を増やすことができる制度です。

年金額は付加保険料を納めた月数×200円が年間の年金額にプラスされます。

お申し込みは年金担当、もしくは支所で受付しておりますので、年金手帳（基礎年金番号の分かるもの）と印鑑をご持参ください。加入は申込みをされた月からになりますので、希望される方はお早めにお越しください。

※400円だけを納めることはできません。また厚生年金加入中の方や第3号被保険者の方、免除を受けておられる方（一部免除を含む）は加入できません

## 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。

## 国民年金基金について

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。

また、上記の付加年金と同時に申し込みはできませんのでご注意ください。

パンフレットは市役所に置いてあります。詳しくは、大阪府国民年金基金へお問い合わせください。

☎0120-65-4192または  
06-6775-5775へ

## かかりつけ健康メール

### 尿潜血について

尿は両側の腎臓から尿管を通過して膀胱にたまり、尿道を通過して排泄されます。

尿潜血陽性とは尿に血液が混じっていることを意味しています。尿の通り道に出血しているところはないかのスクリーニング検査となりますが、原因がわからないものが意外と多く、長年尿潜血陽性が続く方も健診では多くみられます。

ただし、腎炎に伴うもの（内科的疾患）、尿路結石、尿路感染症などの良性疾患、膀胱や尿路系の腫瘍などで認められることもありますので、陽性の場合には精密検査をお受けいただく必要があります。特に高齢者、肉眼的に血尿がでたことがある、喫煙歴があるなど尿路系の腫瘍になるリスクの高い方では、エコー検査や尿の細胞診検査などをお受けいただくことが望ましいでしょう。

倉岡医院 倉岡哲郎

## 東洋医療

### ひとくちコラム

### (3)片足膝伸ばし(レッグエクステンション)

運動方法は、良い姿勢を保ったまま、つま先を上にあげ、踵（かかと）を前に押し出す感じで膝を伸ばします。

この場合、膝関節は完全に伸ばすこと。（痛みのある場合は無理をしない）

この筋肉は完全に伸びる 10～20 度手前から機能することを意識します。

ターゲットにする筋肉は、大腿内側広筋・大腿外側広筋（太ももの内側と外側にある筋肉で、膝関節を伸ばすときに使う筋肉です）

この運動効果は、膝がしっかりと伸びるので、歩幅が広がり、歩行が安定し、歩行速度が上がります。

膝関節の痛みの予防・改善に期待ができることとなります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)