

「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ざいまして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。

お申込みには、年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)と通帳、銀行のお届け印などが必要です。必要なもの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。

※受付は市役所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めることによって、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。

お申込みは市役所年金担当、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。
電話は混み合っておりますので、つながるまで何度かおかけなおしを願います。

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頂け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

食事と長寿の関係

私たちは、食物と酸素からエネルギーを作って生きています。でも残念ながらエネルギー生産の過程において、廃棄物(活性酸素など)を必ず伴ってしまいます。発電所をイメージしてみましょう。煙突からは有害なガスが出ます、また有害な廃液もできあがってしまいます。これらの処理には大変苦労していますね。私たち人間の体もいろんな仕組みで廃棄物を処理していますが、食物を毎日多量に摂取し続けると、処理しきれなくなった老廃物が体を少しずつ傷つけてきます。これが、ガンや老化現象の原因のひとつとされています。

健康で長生きするために、あるいは何か病気があっても元気にくらすためには、自分自身が現場監督になり、エネルギー工場を効率よくきれいに運転させることが大切です。

ぶどうの家診療所 大畑和弘

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼(1)

小児鍼は、子ども専用の治療具である「刺さない鍼」そのものを意味する場合と、子どもを対象に、その鍼を使用した皮膚刺激による鍼法を指す場合があります。

つまり、体内に刺入しない、軽微な皮膚刺激を中心とした鍼法で、およそ乳幼児から学童期の小児(ピークは3~5歳)を対象に、成人よりも反応性のよい小児の皮膚感覚を利用した治療法であるといえます。

その最大の特徴は、軽微な刺激なので安心・安全、しかも大きな効果を得ることができる点にあります。

小児鍼は、「子ども虫はり」「小児はり」「小児ばり」「小児鍼」といった異なった表現で呼ばれますが、江戸時代から関西を中心に普及してきた歴史があり、鍼灸院での一般鍼灸治療とともに現在に至っています。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

