

平成26年4月から変更されている国民年金の制度について

○2年分遡って免除等の申請が可能です

国民年金保険料の免除の申請は、平成26年3月までは申請前直近の7月以降が免除の対象でしたが、平成26年4月から過去2年分まで遡って免除の申請をすることができます。

また、学生納付特例制度の場合、平成26年3月までは申請前直近の4月以降が対象でしたが、こちらも平成26年4月から過去2年分まで遡って申請することができます。

申請には、年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)・印鑑などが必要になりますが、免除を希望される方の状況によって必要な書類が異なりますので、詳しくは年金担当へお問い合わせください。

○付加保険料の納付期間

国民年金の付加保険料が納期限(翌月末日)までに納付されていない場合、平成26年3月までは辞退申出があったものとみなされ、その後に納付された付加保険料は還付されていましたが、平成26年4月からは通常の国民年金保険料と同様に過去2年分まで納付することが可能になります。ただし対象は平成26年3月以降分の保険料です。

年金の受給要件について

年金を受け取るためには最低25年(300月)保険料を納めることが必要です。その期間の中には、厚生年金や共済年金の期間も含むほか、国民年金の免除を受けた期間(※)も含まれます。

※全額免除のほか、学生納付特例や若年者猶予などの期間も含まれます。一部免除の場合は免除後の保険料を納めた期間が対象となります。

※免除期間については、その内容に応じて年金額が減額されます。

年金の受給額について

老齢基礎年金(国民年金)は20歳から60歳までの40年間(480月)の保険料をすべて納めると満額(26年度の4月分が

らは772,800円)の年金を受け取ることができます。

納めた期間が480月より少ないときは、その月数に応じた金額になります。また、受け取る金額を満額に近づけたいときには、60歳以降も65歳になるまで(受給権がない方は70歳まで)は任意で加入して納めていくことができます。

ねんきんネットで、最新の年金記録が確認できます。

日本年金機構(URL: <http://www.nenkin.go.jp/>)のウェブサイトにアクセスしていただき、画面右側の「インターネットサービス」にある「ねんきんネット」ボタンをクリックしてください。

= 年金相談 =

開催日：5月26日(月)

時間：10:00~12:00、13:00~16:00

場所：支所2階

その他：予約不要。

ご相談の内容に関する資料(年金手帳や「ねんきん定期便」など)をご持参ください。

天王寺年金事務所 06-6772-7531

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。

国民年金の加入や保険料についておたずねのときは「2」を押してください。

広報4月号のお詫びと訂正

4月号P14に掲載の1年分の前納額に誤りがありました。正しくは179,750円です。お詫びし、訂正いたします。

保険年金課

かかりつけ健康メール

「歯と全身運動」について

80歳以上の方を対象に活動的に生活しているかどうかを調べたところ、活動的と判断された人は20本以上の自分の歯が残っていたとのことから歯科医師会で「8020運動」と言う80歳で20本の歯を残せるようにしましょう。そうすれば元気な生活が出来ますよという啓蒙運動があります。安全にスポーツを楽しみさらに運動能力の向上と言う点からも歯の機能や生理と全身運動の関係が注目されています。

「歯を食いしばると力が出る」と良く言われていますが、歯の治療中や歯がない部分があると噛む面積が減り噛む力が減ります。この咬合力が高い人と低い人を比べると筋力や50m走での結果に高い人がすぐれているデータもあるのです。つまり咬合接触面積を多くして、咬合力を上げ、歯を喪失させる事無く前後左右のバランスを整えていれば最大の能力が発揮できるのです。

骨格や年齢などを考慮し、必要な治療と予防検診をかかりつけ歯科医院で「お口の健康管理」をしてもらうことが必要なのではないでしょうか。

医療法人 角田歯科医院 角田 隆志

東洋医療

ひとくちコラム

・・・ 手根管症候群 ・・・

手根骨部は手関節の掌側で屈筋支帯によってアーチを形成していて、この間隙を手根管とよび、浅指屈筋腱や長母指屈筋腱などとともに正中神経と血管が通っています。

指や手首の使い過ぎにより炎症症状が起き、このスペースが狭くなることによって、第1指~第3指を中心に痛みやしびれが生じます。

正中神経は混合神経であるため、知覚神経障害として第1指~第3指の掌側と第4指の橈側の掌側および末節の背側の痛みとしびれ感、知覚異常などがみられます。

運動神経障害としては、母指球筋が侵され、脱力、母指の屈曲・対立運動障害、巧緻運動障害、母指筋の萎縮などがみられます。

早期での鍼治療は、消炎、腫脹の軽減による圧迫の軽減に有効ですが、発症後数カ月以上のもの、筋萎縮のみられるものは専門医の受診が必要です。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)