

年金を請求される方へ

繰上げ請求される場合の注意点

老齢基礎年金の支給は65歳からですが、それより前に繰り上げて受け取ることもできます。ただし、その場合には、年金額が減額されるほかに、将来不利になる点がいくつかありますので、ご注意ください。

主な内容は次のとおりです。

- 繰上げ請求を後で取り消すことはできません。
いったん繰上げ支給を受けると、その減額率で一生受け取ることとなります。
- 繰上げ請求の後に障害年金の等級に該当しても、障害基礎年金の請求はできません。
- 遺族厚生年金を受けておられる方が繰上げ請求すると、65歳になるまでは遺族厚生年金は停止されます。
- 繰上げ請求後は寡婦年金の請求はできません。

(寡婦年金とは)

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間含む)が25年以上ある夫が亡くなられた場合に、10年以上婚姻期間が継続していて、夫によって生計を維持されていた妻に60歳から65歳まで支給されるものです。

ただし、死亡した夫が障害基礎年金の受給権者だった場合や老齢基礎年金をうけていた場合は対象となりません。

また死亡一時金の支給対象にもなる場合は、どちらか一方を選択することになります。

年金相談

開催日: 9月27日(月)
時間: 10:00~12:00、13:00~16:00
場所: 支所2階
その他: 予約は不要です。年金手帳や「ねんきん定期便」などの資料をご持参ください。保険料の納付はできません。

インターネットで年金の加入記録が確認できます

日本年金機構のウェブサイトから厚生年金の加入記録や国民年金保険料の納付状況などがわかるようになっています。事前にユーザIDとパスワードを取得する必要があります。手続には2週間くらいかかりますので、日本年金機構のウェブサイトでご確認ください。

なお、共済組合加入中の方など対象外の方もいます。詳細は日本年金機構のウェブサイトをご覧ください。
(<http://www.nenkin.go.jp/>)

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、9月20日は休日のため翌21日が19:00まで)
第2土曜 9:30~16:00
電話がこみあっているときは何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

顎関節症とはどんな病気

顎関節症とは、アゴの関節の音がしたり、痛みがあったり、口を開けようとすると開けにくく、アゴを支えている筋肉に痛みが起こったりする病気です。すなわち、従来考えられているような一つの病気ではなく、いろいろな顎の病気が集合したものと認識しなければなりません。原因は歯並び、生活習慣、ストレス、筋肉の緊張などいろいろな要素がからみ合っていると考えられます。

痛みがひどい場合や口が開けにくい場合は、短期間痛み止めを服用したり、レーザーを使うこともあります。場合によっては、スプリントといってスポーツ選手がするようなマウスガードのような装置を用いる事もあります。そこで、症状を悪化させないために、硬い物を無理して噛まない、顎の痛くなる様な開け方をしない、歯ぎしり、かみしめ、顎を押さえるなどの習癖は止める、適度の気晴らしをしてストレスをためない、など顎関節症の思い当たる人は、ぜひ試してみてください。

東浦歯科クリニック
東浦 利明

東洋医療

ひとくちコラム

はり・灸の治療は、人間の持っている自然治癒力を引き起こすというのが原理です。

人間の体は自律神経(交感神経と副交感神経)による二つの相反する作用の拮抗調整によって、その正しい働きが維持されています。健康な場合は両神経の働きはうまく調整されていますが、病気になるとその調整が乱れます。はり・灸は、そのようなアンバランスの状態を良く調整するといわれます。

細菌感染による病気は別として、普通に現われているいろいろな症状は、ほとんど、この調整の乱れによって起こるとされるので、有効な治療法となり、自然な人間の働きに準じて少しも無理をしないということに特徴があります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)