

**年金受給資格期間の短縮**

**平成29年8月から、年金の受給に必要な資格期間が10年となります。**

**「資格期間」とは**

- ◎国民年金の保険料を納めた期間や免除された期間
- ◎サラリーマンの期間(船員保険を含む厚生年金保険や共済組合などの加入期間)
- ◎年金制度に加入していなくても資格期間に加えることができる期間(「カラ期間」と呼ばれる合算対象期間)

これらの期間を合計したものが「資格期間」で、10年(120月)以上あると年金を受けとることができます。

※年金の額は、納付した期間に応じて決まります。  
40年間保険料を納付された方は、満額を受け取れます。  
(10年間の納付では、受けとる年金額は概ねその4分の1になります)

**対象となる方は手続きが必要です。**

新たに年金が受けとれるようになる、資格期間が10年以上25年未満の方には、日本年金機構より年金請求書(黄色)が平成29年2月から7月にかけて順次発送されています。

お手元に届きましたら「ねんきんダイヤル」で予約のうえ、手続きを行ってください。

**ねんきんダイヤル 0570-05-1165**

050から始まる電話でおかけになる場合は  
**03-6700-1165**

※受付時間は天王寺年金事務所と同じ

**合算対象期間「カラ期間」とは**

過去に国民年金に任意加入していなかった場合などでも、年金受けとりに必要な資格期間に含むことができる期間です。(ただし、年金額の算定には反映されません)

具体的には

- ①昭和61年3月以前にサラリーマンの配偶者だった期間
  - ②平成3年3月以前に学生だった期間
  - ③海外に住んでいた期間
  - ④脱退手当金の支給対象となった期間
- などです。

**年金相談**

日時: **5月22日(月)**

10:00~12:00

13:00~16:00

場所: **支所2階**

その他: 予約不要。

相談内容に関する資料(年金手帳や「ねんきん定期便」など)をご持参ください。

国民年金保険料の納付には、納め忘れのない口座振替をご利用ください。

50円お得な早割・前納割引などがあります。



**天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531(代)**

(月)~(金) 8:30~17:15(月曜日は19:00まで延長)

第2(土) 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。

**かかりつけ「健康」メール**

**健康診断を受けましょう**

新年度が始まって何かと周囲の環境が変わったり、今まで通りの生活が続いたり人それぞれいろいろな生活環境がおありかと思いますが、生活環境にかかわらず習慣にさせていただきたいことの1つに健康診断の受診があります。40歳以上の方ですとほとんどの方は何らかの公的補助がありますので、最低年1回は労働安全衛生法が定める健康診断だけでも受けるようにしたいものです。生活習慣病健診では、みなさまの命を縮めかねない高血圧症、糖尿病、高脂血症、腎臓病、肥満などの有無がわかります。さらに各種がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんなど)も早期発見には有用と思われます。健診は「病気の芽」を早めに見つけて対処するために受けるので、自分で感じる体調の良し悪しに関わらず定期的に受けてこそ価値があります。雑草は小さい芽の時に抜いてしまいましょう。

土屋医院 土屋英人

**東洋医療** ひとくちコラム

認知症予防の擦過鍼で使用するのは、主に小児鍼に用いる皮膚刺激鍼です。刺激部位は前腕の掌側と背側、後頸部、肩部、上背部、中背部、頭部、眉毛のところに亘って擦過します。

まず、前腕の掌側に体幹側から指先のほうへ、背側に指先のほうから体幹に向かって、それぞれ10回程度擦過します。続いて、左右の眼窩上縁内(眉毛のところ)を内から外へ10回、さらに、側頭部から耳に向けてと、頭頂部から額に向けて、それから、頭頂部から項部に向けてというふうに、頭部はそれぞれ30回から40回擦過します。

背部は脊柱から肋骨の向きに沿って、上から下へ30回から40回擦過します。

所要時間は、約8分程度です。

言うまでもなく、個々人の皮膚の状態、性質、感受性などを考慮しながら過剰にならないよう、体表の発汗してきた段階、皮膚と筋肉の緊張が緩んできたところで終了します。

体験会は、5月18日(木)午後1時半より3時まで、保健センターで行います。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764