

# 知って得する 国民年金

保健福祉部保険年金課 ☎ 072-958-1111(内線 1720) FAX 072-956-1419  
天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 FAX 06-6772-3338

## 「年金振込通知書」が送付されます(はがき) - 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月に送付されます。(1年間の支払い予定額を記載)通知書の送付は年1回です。この通知書は各種手続きに必要な場合がありますので、大切に保管してください。

※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「年金振込通知書」が送付されます。

## 国民年金の任意加入制度

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きたい方は、60歳以後も(65歳になるまで)任意で加入することができます。

※昭和41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。

※平成29年8月より受給資格期間が短縮されます。65歳以上高齢任意加入中の方で受給資格を得た方の保険料納付は7月で終了となります。

お申し込みには、年金手帳(基礎年金番号の分かるもの)と金融機関の口座通帳、銀行印などが必要です。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。

※受付は市役所年金担当にて。任意加入は60歳以後加入を申し出た月からになりますので、ご希望の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円を加えて納めることによって、受け取る年金の額を増やすことができる制度です。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。

お申し込みは市役所年金担当、または支所まで。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。加入は申し込みをされた月からになるので、ご希望の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)

(月)~(金) 8:30~17:15(月曜日は19:00まで)  
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をお願いします。

## 国民年金基金とは

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ます。

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

☎ 0120-65-4192

## かかりつけ「健康」メール

### 歯とお口の中のことで 小さな変化に気づいたら

日々の生活の中で体調のちょっとした変化を感じた時、みなさんはどうなさいますか? 歯とお口の中のことでしたら、ぜひかかりつけの「歯科医師」に相談してみてください。早期発見、早期治療で美味しく食べる健やかな「健口生活」を送りたいものです。

また手術のための入院などで全身麻酔を受けられる方はぐらついている歯の処置や、お口のなかの衛生管理の面で応急処置が必要などところがあるかもしれません。入院すると、意外と歯医者さんに治療してもらえらる機会は少ないです。

何かある前に、ぜひ歯科で検診を受けて治療してもらってください。

松田歯科医院 松田信彦

## 東洋医療 ひとくちコラム

東京都健康長寿医療センター研究所の堀田晴美先生の「刺激と自律神経メカニズムについて」によると、「身体への刺激には、歩行などの運動、鍼灸刺激、軽い皮膚刺激、温度刺激がある。運動は、自律神経調整作用のほか、筋肉や骨を強くする作用もあるため、無理のない範囲で習慣化することが望ましく、歩行が困難となった場合や寝たきりの場合には、鍼刺激などの運動以外の身体刺激により、身体への刺激を補うことができる。また、高齢者では多臓器疾患を抱える場合が多く、多剤服用による副作用が問題となりやすく、身体刺激を活用することは、薬剤の減少に役立つ」と述べられています。

さらに、「身体への刺激は、認知機能に重要なアセチルコリンの分泌を海馬や大脳皮質で高め、それによって脳血流増加作用や神経成長因子分泌作用をもたらす、脳虚血などによる障害から脳を保護することから、認知機能低下の予防につながる」と提唱されています。

はびきの鍼灸マッサージ師協会  
☎ 072-958-5764