

年金を請求される方へー繰上げ請求される場合の注意点ー

老齢基礎年金の支給は65歳からですが、希望すれば60歳から65歳までに繰上げて支給を受けられます。ただし、その場合には年金額が減額されるほか、将来不利になる点がありますので、ご注意ください。主な内容は次のとおりです。

- 繰上げ請求後に取り消し・変更はできません。また繰上げ支給を受けると、その減額率で一生年金を受け取るようになります。
- 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いる方が繰上げ請求すると、65歳になるまでは老齢基礎年金と遺族厚生年金は併給できません（どちらかの選択になります。）
- 国民年金に任意加入の方は繰上げ請求できません。
- 繰上げ請求をすると、その後に国民年金に任意加入することはできません。また免除を受けていた部分を後から払う（追納する）こともできなくなります。
- 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った場合に、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外。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。

！黄色(短縮用請求書)の封筒が到着している方へ

年金の受給資格があります！忘れず提出し、請求しましょう。未請求の方には勧奨はがきで郵送連絡をする場合があります。年金受給がある方には送付や連絡はありません。不審な(ATMへの誘導など)電話や案内などには気を付けてください。

天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代表)

[平日] 8:30～17:15 (月)は19:00まで延長
[第2土曜] 9:30～16:00
※電話は自動音声案内です。⑤で所員が出ます。

年金相談 ※保険料の納付はできません

[日時] 9月25日(月) 10:00～12:00、13:00～16:00
[場所] 支所2階 ☎ 072-955-0583 [申込] 予約不要
[持物] 年金手帳、「ねんきん定期便」などをご持参ください。

ゆとりのある人生を。

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的個人年金。

大阪府国民年金基金

60歳以上65歳未満の方を海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。※任意加入が完了した時点で、厚生年金が賦課されます。

資料請求・お問い合わせは
お気軽に今すぐこちらへ！

大阪府国民年金基金 ☎ 0120-65-4192
TEL 06-6772-7531

かかりつけ健康メール

予防接種を受けましょう

感染症にかかると体の中で抗体が作られ、外から侵入する病原体を攻撃する仕組みができます。これを「免疫」といい、免疫の仕組みを利用したのが「ワクチン」です。

ワクチン接種により、免疫(抵抗力)を作り、病気になりにくくします。まれに、熱や発疹などの副反応が見られますが、実際に感染するより症状が軽い事や、周りの人にうつすことがないという利点があります。

予防接種には「個人を守る」と「社会を守る」の二つの役割があります。予防接種をうけると免疫が作られ、その人の感染症の発症または重症化を予防する事ができます。また、多くの方が予防接種を受けることで免疫を獲得すると、集団の中で感染患者が出ても流行を阻止する事ができる「集団免疫効果」が発揮され、ワクチンを打てない人を守る事にもつながります。

いしどレディースクリニック 石戸昌子

東洋医療 ひとくちコラム

公益社団法人大阪府鍼灸師会理事の吉村春生氏が、大阪市内のあるグループホームにおいて、2005年4月から8年間、延べ約6,000人の方に擦過鍼を施術した報告があります。それによると、対象者は52人(男性3人、女性49人)、年齢分布は70代9人、80代33人、90代10人に、刺す鍼ではなく、皮膚を摩擦するための小児鍼を用いて、前腕部、眼窩縁の上部、頭部、背部、下腿部に施術。時間は7分程度とした。

受けられた方からは、「非常に気持ちがいい」「体が軽くなる」「ポカポカする」「目が覚める」「頭がはつきする」など非常にポジティブな感想が寄せられ、施術前には無表情だった方から笑顔が見られるようになった。動作が以前よりも速く軽くなったなど大きな変化が生まれています。介護拒否の傾向が強かった方も、施術後には、介護職員と和やかな雰囲気になり、コミュニケーションもうまく行くようになったと報告されています。

はびきの鍼灸マッサージ師協会
☎ 072-958-5764