

老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方は60歳以降も国民年金に加入できます

- 老齢基礎年金を受給するためには、国民年金と厚生年金・共済年金の納付期間を合わせて、原則として10年(120月)が必要です。さらに満額の老齢基礎年金を受給するためには、20歳以降の納付月数が40年(480月)が必要です。
 - 60歳の時点で納付月数が足りないために年金が受け取れない、あるいは満額に近づけたいという方は、65歳まで国民年金に加入することができます。また付加保険料(400円/月)の加入も可能です。
 - 65歳の時点でも納付月数が足りない場合は70歳までの間で受給資格(120月)を満たすまでの期間の加入が認められています。ただし付加保険料の加入はできません。
 - 加入にはお手続きが必要になり、お手続きをされた日の属する月からの加入になります。保険料は定額(今年度16,490円、付加400円)を銀行口座振替やクレジットカードで納めていただくこととなります。前納割引もあります。
 - 免除申請などはできません。
- 加入手続きやご相談は、市役所年金担当まで。
※支所では相談など承っておりませんのでご注意ください。

国民年金保険料はまとめて納めると割引があります —上半期の納期限は10月末日です—

10月末日までに10月～翌年3月までの下半期保険料を一括で納付されると割引(定額納付800円/一部免除納付200～600円)があります。

紛失などで納付書の再発行を希望される場合は、天王寺年金事務所へお早めにご連絡ください。

※一部免除の方は納付書の中に一括納付用の納付書も入っていますので、ご利用ください。

！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。捨てた?紛失した?未到着?と思われる方は、年金事務所へお問い合わせの上、ご請求ください。

※年金受給がある方には送付や連絡はありません。

※不審な電話や案内などには気をつけてください。

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。

※電話でのお問い合わせは混み合うので、つながるまでお掛け直してください。

かかりつけ健康メール

『歯と口に関し、各世代で気を付ける
ことで、すこやかにすごしましょう』

- 生まれてから母子手帳記載の検診を受けて、虫歯などの早期発見に努めましょう。
- 保育園、幼稚園での検診を受けて、軽いうちに処置(治療)をしましょう。
- 義務教育年代は、毎年の歯科検診で、受診勧告を守りましょう。そして、病気の進行を止めましょう。
- 進学、就職などに支障がない健康な口を保ちましょう。特に、親知らずは治療法やリスクも多種多様なので、歯科医師に聞いておきましょう。
- 結婚、出産などの治療がしにくい時期などがあります。妊婦検診で知識を身に付けましょう。
- 健康な口は仕事の活力の柱のひとつです。
- 老後に健康な歯と歯ぐきを維持するためにも年に1回は歯科の検診を受けましょう。

松田歯科医院 松田信介

東洋医療

ひとくちコラム

先月号で紹介しました、公益社団法人大阪府鍼灸師会理事の吉村春生氏の、擦過鍼による施術前後の認知症の方の表情変化については、現在施術している方に関して調査を行ったところ「大きく変った」が16%、「変った」が59%、「変化なし」は20%という結果でした。

8年間6,000人の施術直後の表情変化の割合でも、「良くなった」は75%、「以前とくらべて良くなった」は58%であった。介護負担についても、施術後は54%の方が「軽くなった」と答え、「以前とくらべて軽くなった」と答えた方は45%で、介護負担が重くなったと答えた方はいませんでした。

介護職の経験差や入所者との相性なども考慮にいれても、擦過鍼の施術による効果を実感されていることが分かる。簡便に施術できるこの方法は、認知症の方への介護負担を減らす大きな力となり得る方法であると考えます。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764