

## 平成 29 年 8 月より 老年基礎年金の受給資格期間は 10 年です!

### 受給資格の期間とは? (次を合計した期間)

- ◎国民年金の保険料を納めた期間や全額免除された期間 (第1号)
- ◎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 (第2号)
- ◎配偶者が船員保険・厚生年金や共済組合などの加入中、扶養だった期間 (第3号)
- ◎年金制度に加入していなかった『カラ期間』と呼ばれる合算対象期間

### 『カラ期間』とは?

過去に任意加入していなかった場合など、受給資格期間に含むことができる期間です(年金額の算定には入りません)。

具体的には…

- ◎昭和 61 年 3 月以前に第 2 号の配偶者(扶養)だった期間
- ◎平成 3 年 3 月以前に学生だった期間
- ◎海外居住だった期間
- ◎厚生年金の脱退手当金の支給対象となった期間 ほか

### 受給額については納付した期間に応じて決まります

40 年間保険料を納めた方は満額を受け取れますが 10 年の納付期間では概ね 4 分の 1 となります。

### ■受給には申請が必要です

『カラ期間』を除く受給資格期間が 10 年以上の方には年金請求書が送付されます。手元に届いたら第 1 号のみの方は市役所年金担当(予約不要)、以外の方や『カラ期間』がある方は「ねんきんダイヤル」で年金事務所に予約の上、手続きしましょう。ただし、誕生日の前日から受付となります。

### ■ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

050 から始まる電話でおかけの場合は、☎ 03-6700-1165 ※受付時間は天王寺年金事務所と同じです。

### 天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代表)

[平日] 8:30 ~ 17:15 ※月日は 19:00 まで  
[第 2 出] 9:30 ~ 16:00

→ 電話は自動音声案内です。⑤で所員が出ます。  
※時間や時期により混み合っている場合がありますので、何度かおかけ直し願います。

### 年金相談 (問合せ: 市役所保険年金課年金担当)

- 【とき】 5 月 28 日(月) 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00
- 【場所】 支所 2 階 【対象】 受給資格など一般的な相談の方
- 【費用】 無料 【申込】 不要
- 【持物】 年金手帳・ねんきん定期便などの資料

## かかりつけ健康メール

### 第 8 回 羽曳野市医師会 市民公開講座

羽曳野市医師会では、市民の皆様の健康に役立てるため毎年テーマを決めて、疾患について病態、治療、予防法をわかりやすく説明する市民公開講座を開催しています。第 8 回は整形外科疾患をテーマとした、多くの皆様が悩まれている「股・ひざ関節の痛み」についての講座です。運動器ケアの専門医が、適切な運動習慣やリハビリテーションによる痛みの改善法、からだのメンテナンスの方法に関してわかりやすく解説し、更に理学療法士が実技指導を致します。放置しておくことと歩くことさえ困難になる場合がありますので、今回の講座を通してしっかり学んで頂き、これからも快適に生活していきましょう。

【日時】 5 月 19 日(出) 14:00 ~ 16:00

【場所】 LIC はびきの 2 階大会議室

【定員】 先着 70 人(要申込)

【問合せ】 羽曳野市医師会 ☎ 072-956-8000

## 東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼は、身体の頭部、躯幹、四肢の皮膚表面に、皮膚鍼を与えるので、対象となる小児の年齢、体質、症状や疾患、刺激部位により、最も適応した手法(主として接触、摩擦)を選び、刺激量にも強弱の変化をつけて細心の注意を傾けて行います。これは、小児の皮膚感覚は大人のそれとは大きく異なり非常に敏感に反応するので、大人の感覚で弱いと感じる刺激でも、小児には強刺激となるからです。また、小児の生活環境によっても刺激に対する感受性が異なるので、これについても充分考慮しなければなりません。近年は、自然環境の中で活発に遊びまわることが少なく、外的刺激を受ける機会が減少していることや、栄養状態が良好であっても、ひ弱な子どもが多いことから多くは弱刺激で、かつ軽微で心地よい接触刺激となるよう、高度な施術テクニックを要します。

はびきの鍼灸マッサージ師  
☎ 072-958-5764