

「年金振込通知書」は大切に保管しましょう

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年間の支払予定額が記載され、各種手続きに必要となる場合があります。年に1回送付となりますので大切に保管しておいてください。

※年度の途中で金額の変更や受取金融機関の変更があった場合は「年金振込通知書」が変更の都度送付されます。

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

①何か特別な理由で老齢基礎年金受給資格期間が10年に満たしていない!

②年金額を満額(480カ月)に近づけたい!

③カラ期間などで受給資格期間はあるが少しでも年金額を増額したい!

①～③をお考えの方は60歳から65歳になるまで任意で加入することができます。さらに任意加入しても65歳で受給資格期間の10年を満たすことができない方は70歳になるまでの間に受給資格期間を満たすまで加入することができます。

【受付：市役所年金担当】年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)金融機関の口座通帳・銀行印などが必要です。

※書類などが必要になる場合もありますので、ご相談ください。申出月からの加入となりますのでお早めに!

付加年金制度

毎月の定額保険料に400円の保険料を加えて納めると、老齢基礎年金受給額を増額できるお得な制度です。

■受給額は付加保険料を納めた月数×200円がUP。

例えば…

10年間納付(120カ月)×200円、年間受給額は24,000円。65歳から20年間受給で480,000円の計算となります。任意加入制度中(65歳まで)も加入できます。※ただし、1号(国民年金)被保険者で定額納付されている方のみ適用され、2号(厚生年金など)や3号(2号の扶養)被保険者、一部免除などを受けている方および国民年金基金に加入されている方は申込できません。

【受付：市役所年金担当・支所】年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)、印鑑などが必要です。また、申出月からの加入となりますのでお早めに!



天王寺年金事務所

☎ 06-6772-7531 (代表)

[平日] 8:30～17:15

※月曜は19:00まで

[第2土] 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。

かかりつけ健康メール

動脈硬化と酸化脂質

脳梗塞や心筋梗塞の原因は動脈硬化であり、動脈硬化の原因の一つに食事が関係していることは明らかです。脂質を多くすると動脈硬化になりやすくとされています。しかし肉食であり、野菜をあまりとらないイヌイットに心筋梗塞や脳梗塞の人が少ないのはなぜでしょう。彼らは、肉を生で食べています。脂質は熱を加えると酸化されて酸化脂質となります。この酸化脂質が動脈硬化を起こすとされています。もちろん体内においても酸化は起こりますが、食べる前から酸化された脂質を多くとればとるほど、動脈硬化は進行します。脂質を10分以上加熱すると酸化されるといわれています。時間がたったものや、繰り返し加熱した場合も同様です。それなら調理の仕方でも動脈硬化は軽減できるのではないのでしょうか。冷えた唐揚げ弁当を電子レンジでチーン。少し考えた方がいいかも。

加藤医院 加藤治人

東洋医療

ひとくちコラム

小児鍼の適応症状は、まず疳虫^{かん}が挙げられます。これは、特定の疾患ではなく、生後約3カ月から5歳ぐらいまでの小児が引き起こすさまざまな症状を総称しています。主な症状は、「夜泣き」「キーキー声を出す」「かみつき」「よく泣く」「食欲がない」「下痢または便秘」「よく発熱する、咳をする」などで、一種の小児神経症と考えられます。その他、小児鍼を受ける子どもに見られる症状として、小児喘息・夜尿症・扁桃腺炎・アトピー性皮膚炎・頭痛・肩こり・鼻炎・蓄膿症・眼の充血・筋肉痛・腹痛・吃音(どもる)・チック症などがあります。

鍼治療は生体の持っている自然治癒力を促進させる作用がありますので、小児鍼では、このような症状に対してかなりの効果が認められ、特に小児は生命力が旺盛なため、ほんの微細な鍼の刺激で、画期的な効果が得られることがあります。

はびきの鍼灸マッサージ師協会

☎ 072-958-5764