

## 平成29年8月より老齢基礎年金の受給資格期間は10年!

### ■受給資格の期間とは(下記を合計した期間)

- ◎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等の加入期間(第2号)
- ◎配偶者が船員保険・厚生年金や共済組合等の加入中、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(年金受給額の算定には入りません)

- ◎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)、第1号以外の期間がある方や「カラ期間」がある方は「ねんきんダイヤル0570-05-1165」で相談。「予約専用ダイヤル0570-05-4890」で年金事務所を予約、手続きしましょう。

## 20歳前障害基礎年金を受給されている方へ

- 毎年7月末までに提出していた所得状況届は不要となりました。(ハガキは送付されません。)
- 同時期提出の障害状態確認届(診断書)の提出期限は誕生日末日に変更されました。  
※5月から7月の誕生日の方は誕生日内の受診日の診断書が必要です。  
※8月以降生まれの方は作成期間拡大により3ヶ月前からの受診日の診断書となります。(8月施行開始のため、たとえば8月生まれの方は6月~8月の受診と診断書作成を予約してください)

### 産前産後期間の保険料免除について (平成31年4月施行開始)

- ◆国民年金第1号被保険者の方が出産等をされたとき、産前産後期間の国民年金保険料が免除されることになりました。認められた期間は保険料を納付したのものとして、将来の老齢年金受給額に反映されます。4月号にお知らせしましたように、母子健康手帳を取得後、届出は年金担当窓口までお越しください。  
※年金手帳・母子健康手帳等をお持ちください。  
※平成31年2月以降に出産等がありましたら、ご相談ください。

### 【問合せ】

■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)

[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で所員が対応します。  
※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

### サプリメントと医薬品の違いについて

サプリメントの効能は、医薬品とは大きな違いがあります。サプリメントの効能の表記は、少しのデータで5%程度の改善効果があれば認められますが、医薬品の場合は基準となる他の医薬品と比較して同等か、もしくはそれ以上に効果が無くては認められません。医薬品の場合は毒性試験や中毒試験も行われており、集められるデータの数もサプリメントとは桁が違います。

いずれの効能も定期的に見直しがされていますが、サプリメントの場合成分が多いから良いというわけではありませんし、服用する人によって効果のばらつきも多く、医薬品ほどの効能の確実性はなく、あくまでも栄養補助食品であるということを忘れないで頂きたいと思います。

聖寿堂薬局 佐々木清尚

## 東洋医療

ひとくちコラム

~子どものためのはり治療 小児鍼(はり)とは? 2~  
小児鍼は軽い皮膚刺激による健康法で、専用の針を用いて軽く皮膚を摩擦したり、接触する方法です。決して痛くありません。いわば、スキントッチの治療法なのでほとんどのお子様たちが気持ちよく眠ってしまうほど、安心して受けることができます。

お子様(生後2ヶ月~6歳)に次のような症状が起こっていませんか? 夜泣き・食欲不振・かみつき・夜尿・へんとう炎・いらいら・体をかきむしる・爪を噛む・髪の毛を引っ張る・小児喘息など。小児の体は未発達で発育途上のため、わずかのストレスにも過敏に反応します。これにより一種の小児神経症になるためと考えられています。

小児の鍼は、これらの症状に大きな効き目をあらわします。子どもの病気に対する抵抗力を作り、正常な発育を助けます。症状にもよりますが、通常、毎月3~5回程度、定期的に受けると良いでしょう。

今年度の第1回小児鍼体験会は、5月10日(金) 13:30 ~ 15:00 保健センター2階予防接種ホールにて行います。

はびきの鍼灸マッサージ師協会  
☎ 072-958-5764