

## 老齢基礎年金は受給資格の期間が 10年以上あれば受給できます!

### ■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

### ■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。

## 付加年金に加入しませんか?

●国民年金1号被保険者ならびに任意加入被保険者【65歳以上の方を除く】の方や産前産後免除期間中の方は、毎月の定額保険料に400円の付加保険料を加えて納めることによって、将来受け取る老齢基礎年金受給額を増額できます。

●納付免除(一部免除も含む)や猶予承認期間の方や国民年金基金加入者は納めることができません。

●付加年金の額は、納めた月数×200円が基礎年金受給額にプラスされます。

※例 付加年金保険料を10年(120月、保険料48,000円)納めた場合  
120カ月×200円=24,000円(年間受給額)が老齢基礎年金額にプラスされます。

ただし、申出のあった月からの加入となり、遡っての加入はできません。

◆ご相談は年金担当窓口まで、年金手帳またはマイナンバーのわかるもの・印鑑をお持ちください。

## 産前産後期間の保険料免除が

平成31年4月から始まっています。

●国民年金1号被保険者(2号厚生年金加入者・3号扶養配偶者は除く)の方が出産等をされたとき、産前産後期間(出産月の前月分から単胎4カ月、多胎6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。認められた期間は保険料を納付したものととして、将来の老齢年金受給額に反映されます。納付済みの場合は還付されます。免除・猶予の期間内も認められます。付加年金保険料の納付もできます。

◆平成31年2月1日以降に出産等をされた方が対象となります。

◆ご相談は年金担当窓口まで、年金手帳またはマイナンバーのわかるもの・印鑑・母子健康手帳等をお持ちください。

※死産等だった場合についてはご相談ください。

【問合せ】 ■天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531(代) [平日] 8:30~17:15(週初の開所日は19:00 [第2出] 9:30~16:00)  
※自動音声案内になっています。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

### かぜの予防と対処法について

みなさんは、普段からかぜの予防のために外から帰ったら手洗いやうがいをしていると思いますが、やり方や、かける時間はどの程度意識していますか?例えば手洗いですと石鹸を使って手のひらや指の間を中心に最低30秒程度洗うと効果的といわれています。お子さんの場合だとハッピーバースデーなどの歌を歌いながら一緒にやると30秒位になります。うがいもおとなしくやるよりもできれば声を出してガラガラとやるほうが効果的です。家庭では睡眠、休養をできる限り確保して、室温の調節では暑すぎない程度の暖房、冷えすぎない程度の冷房を意識して、過ごしやすい環境を作りましょう。

それでも体調を崩す時はやはりあると思います。市販品を利用したり、いつも常備しているお薬があったりと、人それぞれ対処法は様々ですが、ちょっとした事でも気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておくといいでしょう。

土屋医院 土屋英人

## 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(9)》

「夜泣き」は、夜、一見理由もなく異常に泣き続けるもので、いろいろな場合(状況)が考えられます。たとえば、一晩に何回ぐらいか、どのくらいの時間泣き続けるか、背中をさすってやると泣きやむか、抱きあげてやらないと泣きやまないか、泣き方が激しいほうか、寝入る時にむずかるか、寝起きにむずかるか等々を観察し、把握する必要があります。また、寝る時間が大人の生活リズムと重なっていないか、睡眠時間は充分とれているか、空腹のため目覚めていないか、皮膚のアレルギー症状があつて、かゆくて眠れないのではないか、疳虫だけでなく、かぜ・耳・歯の異常が原因ではないか等身体の不具合も大きく関連します。更に、寝ている部屋が冷えすぎていないか、暑すぎないか、寝ている時の明かりが明るすぎないか、少しの物音で目覚めないか等々いくつもあつて、育児法、生活習慣、生活環境にも関わってきますが、このような事柄を考え、是正するだけでも改善することがあります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764