

令和3年度 国民年金前納割引制度

- ◆納付書（現金）で前納する場合、保険料が割引されます。前納の納付期限は4月30日です。（割引額は、定額保険料の場合。）
- 6カ月前納（4月～9月分、納付期限4月30日）
（10月～令和4年3月分、納付期限11月1日）
⇒ 98,850円（毎月納付より810円割引）
- 1年前納（4月～令和4年3月分）
⇒ 195,780円（毎月納付より3,540円割引）
- 2年前納（4月～令和5年3月分）
⇒ 383,810円（毎月納付より14,590円割引）

令和3年度 老齢基礎年金の年金額

- ◆令和3年4月分からの老齢基礎年金の満額は年額 780,900円（令和2年度比0.1%減）
月額 65,075円（令和2年度比66円減額）となります。
※令和3年6月15日支払分から改定されます。
※実際に振込まれる金額は端数処理の関係上、上記月額と異なる場合があります。年金生活者支援給付金は、増減なしとなります。

令和3年度 国民年金保険料

- ◆令和3年4月～翌年3月
定額保険料16,610円（1カ月）

離婚時の厚生年金分割制度

①合意分割

- ・当事者双方からの請求により、厚生年金記録を分割できます。
- ・年金分割の割合は、当事者双方の合意または裁判手続によって決定されます。

②3号分割

- ・会社員、公務員等の妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者だった方からの請求により、相手方の厚生年金記録を2分の1ずつ分割することができます。
- ・当事者双方の合意不要。
- ・平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の厚生年金記録が分割の対象。

- ※①②とも、原則として離婚後2年以内に手続きを行う必要があります。
詳細は、お近くの年金事務所までご相談ください。

【問合せ】 ■天王寺年金事務所 ☎ 06-6772-7531 (代)
[平日] 8:30～17:15 ※週初めの開所日は19:00まで
※自動音声による案内。(⑤で所員が対応。)

[第2(出)] 9:30～16:00

日本年金機構
ウェブサイト⇒



かかりつけ健康メール

終末期と延命治療について

終末期の医療やケアの希望を話し合うことは、人生の最終段階を満ち足りた気持ちで過ごすためには必要不可欠なプロセスになってきます。最近注目を集めているのが、自分の意志を家族や医療従事者とあらかじめ共有する、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）と呼ばれる考え方です。

晩年のACPは緩和ケアの現場で行われます。最近では病院への入院や施設入所の際に、「延命治療に関する意思確認書」や「終末期医療の事前指示書」といった書類への記入を求められることも増えています。内容としては、

- ①最期を迎えたい場所：自宅、介護施設、病院など
- ②蘇生について：心臓や呼吸が停止した時に心肺蘇生をしようかなど
- ③食事を口から食べられなくなった時：管を入れたり胃ろうを造るかなど
- ④注射や輸血などの治療の可否
- ⑤その他の要望

などで、終末期に際し自分に代わり意志決定をする人を指名しておきます。状況に応じて内容が変化することも十分考えられますので、その都度、柔軟に話し合いをすることが大切です。

土屋医院 土屋英人

東洋医療

ひとくちコラム

伝統医学のひとつである鍼灸は、その長い歴史の中で多くの実績を上げてきましたが、最近の医学的、学術的研究によって作用の科学的な説明がなされるようになり、伝統医学の中で占める位置が高まってきています。厚生労働省が提唱する地域包括ケアシステムでは、「その他の専門職」として「はり師・きゅう師」が他の医療・介護職と同様に明記されています。「はり刺激がどのようなものか」については、文部科学省の理療科指導書（平成6年）に、「一定の方式に従い、はりをもって身体表面の一定部位に接触または穿刺し、生体に一定の機械的刺激を与え、それによっておこる効果的な生体反応を利用し、生体機能の変調を矯正し、保健および疾病に予防または広く応用する施術」と定義されています。

鍼灸師はこうした伝統医学を習得、国民の保健および疾病の予防または治療により地域社会に貢献できる資質を持ち、医療と介護の一端を担い、病院・施設・在宅で活躍しています。

はびきの鍼灸マッサージ師協会 ☎ 072-958-5764