

## 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!

### ■受給資格期間について

老齢基礎年金は、保険料納付済期間と保険料免除期間の合計が**10年以上**ある場合、原則**65歳**から受給できます。

なお、保険料納付済期間と保険料免除期間の合計が10年に満たない場合でも、保険料納付済期間、保険料免除期間および合算対象期間を合算した期間が10年以上ある場合には、老齢基礎年金を受給できます。

詳しくは、年金事務所へご相談ください。

### ■年金の受給には申請が必要です!

上記の受給資格期間(合算対象期間(カラ期間)を除く。)が**10年以上**の方には、受給開始年齢に到達する約3月前に、年金請求書が送付されます。必要事項を記入し、受給開始年齢の**誕生日の前日以降**にご提出ください。

□第1号加入期間のみの方:

市役所本庁1階④番 保険年金課年金担当

□第1号以外の加入期間がある方:年金事務所

予約専用ダイヤル☎0570-05-4890

ねんきんダイヤル(電話相談)☎0570-05-1165

## 付加年金のご案内

### ■付加年金

国民年金の定額保険料に加えて、**付加保険料(月額400円)**を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

※**申出月からの加入となり、遡って加入はできません。**

### ■納付できる方

・国民年金第1号被保険者(産前産後免除期間も納付可能)

・任意加入被保険者(65歳以上の方を除く。)

※免除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。

### ■付加年金額「200円×付加保険料納付月数」

※例:付加保険料を10年(120月:保険料48,000円)納めた場合120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。**2年以上受け取ると支払った付加保険料以上の年金が受け取れます。**

■届出先:市役所本庁1階④番 保険年金課年金担当またはお近くの年金事務所

## 任意加入のご案内

### ●任意加入

未納・未加入・免除期間等があり、老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年(480月)の納付済期間がないため満額受給できない場合は、60歳以降でも国民年金に任意加入して、**年金受給額を増額することができます。**(厚生年金・共済組合等加入者を除く。)

※**申出月からの加入となり、遡っての加入はできません。**

●届出先:市役所本庁1階④番 保険年金課年金担当

### ●届出に必要なもの

□預金通帳(納付方法は、口座振替が原則)

□金融機関の届出印

【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 [第2(出)] 9:30 ~ 16:00

※自動音声による案内。(⑤で所員が対応。)

日本年金機構

ウェブサイト→



## かかりつけ健康メール

### 子どもの頭痛について

頭痛は大人に限った病気ではなく、子どもに起きることもまれではありません。頭痛の種類は、体や脳に原因となる疾患がなく、慢性的に頭痛を繰り返す「一次性頭痛」と、脳腫瘍や頭部外傷、副鼻腔炎、風邪などによって起きる「二次性頭痛」に大きく分けられます。子どもの頭痛のほとんどは一次性頭痛の「片頭痛」と「緊張型頭痛」、もしくはその両者が重なって起きています。

子どもの頭痛の治療には薬物療法と薬を使わない治療(非薬物療法)があります。病状を説明して理解を深めてもらったり、ストレスや精神的な緊張、疲れ、睡眠の過不足、気候の変化、温度差、月経周期、スマホのブルーライトなど片頭痛の誘因について話すことなどが非薬物療法に当たります。薬物療法では鎮痛薬や吐き気止めなどが使われます。

子どもは頭痛があっても言葉でうまく伝えられなかったり、周囲の大人から気のせいと言われたりしていることもあり、的確なサポートが必要です。

土屋医院 土屋英人

## 東洋医療

ひとくちコラム

(公財)国際全人医療研究所代表理事の永田勝太郎先生は、鍼灸師の協力を得て30年以上鍼灸の臨床共同研究を重ねておられます。

その間の各種実験によると、鍼灸には、生体を最も望ましい状況(恒常性機能維持)に誘ういわゆる「向ホメオスタシス効果」があることが明らかになっています。

たとえば、代表的な経穴に刺鍼したときの深部体温の変化を長期に亘ってみると、高い体温は下がり、低い体温は上がるという、生体内部(臓器)の温度を正常化させる働きをみせた。また、鍼が血圧にどのような影響を与えるかについては、同じような刺鍼を行って多数の例数を検証すると、高い血圧の被験者は下がり低い血圧の被験者は上昇、正常血圧の被験者は変化しないという結果が得られ、高血圧では降圧的に作用し、低血圧には昇圧的に作用したということです。

はびきの鍼灸マッサージ師協会 ☎ 072-958-5764