

老齢基礎年金は受給資格期間が 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、保険料を納付した期間と免除された期間の合計が10年に満たない場合でも、**合算対象期間**を加えた合計が10年以上あれば、老齢基礎年金を受給することができます。

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。

加入期間が国民年金(第1号被保険者)のみの方:
市役所 保険年金課年金担当 または 年金事務所

上記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

4月から年金制度が改正されています！

●繰上げ受給の減額率の見直し

繰上げ受給の減額率が1月あたり0.5%から0.4%に変更されました。
対象:令和4年3月31日時点で、60歳に達していない方
(昭和37年4月2日以降生まれの方)

●繰下げ受給の上限年齢引上げ

受給開始時期の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられました。
対象:令和4年3月31日時点で、70歳に達していない方(昭和27年4月2日以降生まれの方)または受給権を取得した日から5年経過していない方

※繰上げ・繰下げ制度についての詳細は、[日本年金機構ウェブサイト](#)をご覧ください。

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などは、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年以上受け取るに支払った付加保険料以上の年金を受給できます。

■届出先:市役所 保険年金課年金担当 または 年金事務所

【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

睡眠は健康のもと

睡眠は脳波で記録され、深さも数段階に分けられています。入眠から約60分で最も深い眠りに入り約30分持続します。これをノンレム睡眠といいます。無意識のまま、眠りは急に浅くなり、急速眼球運動を伴う眠りが約10分続きます。これをレム睡眠といいます。2つの睡眠が一晩に4~5回繰り返されて、最後のレム睡眠時に目覚めます。睡眠中はノンレム、レム共に脳の表面の神経活動が低下していますが、レム睡眠時には首のうしろ(脳幹部)にある自律神経(アドレナリン分泌神経)の活動が活発となり、血圧・呼吸・脈拍が乱れます。更に脳の視覚領域が活性化するため、夢をみることが多いといわれています。寝る子は育つといわれていますが、ノンレム睡眠時には多量の成長ホルモンが分泌されます。脂肪の分解や傷ついた遺伝子DNAの修復、記憶の整理等も睡眠により促進されます。

十分な睡眠時間(平均8時間)を確保して、脳を休ませることが大切です。

羽曳野市医師会 藤野久武

東洋医療

ひとくちコラム

擦過鍼体験会は、認知症予防について考慮されている方やいない方、介護家族やスタッフの方々に、擦過鍼というものに対して可能な限り広く、理解と関心を寄せていただけることを念願に実施しています。

主に65歳以上の高齢者が対象で介護予防鍼灸師が擦過鍼法を行います。受けていただくのは椅子に坐って行うのが原則ですが、仰臥位、横臥位でも実施できます。

体験前にアンケート用紙に記入していただき問診を行います。次いで、擦過鍼を前腕部・額部・頭部・肩部・背部の順に行い、実施後に再度アンケート用紙に記入いただきます。

所要時間は概ね約10分以内で終了します。

服装は、上下分かれたリラックスできるもので、服の袖、裾を上げて実施しますので、衣服を脱いでいただく必要はありません。

今年度第一回の小児鍼・擦過鍼体験会は、5月25日(水)午後1時半から3時まで、保健センター2階予防接種ホールにて開催しますので、前日までに予約をお願いします。

はびきの鍼灸マッサージ師協会 ☎ 072-958-5764