

## 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。

### ◆年金の受給には請求手続きが必要です！

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** に添付書類とともに提出ください。

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

## 国民年金基金のご案内

国民年金基金は、自営業者やフリーランスなど国民年金の第1号被保険者の方々が安心して老後を過ごせるように、老齢基礎年金(国民年金)にゆとりをプラスする公的な年金制度です。

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方もご加入いただけます。

お問合せ先: 全国国民年金基金 大阪支部 ☎ 0120-65-4192

## 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)

※国民年金保険料の納付を免除されている方、国民年金基金の加入員である方、個人型確定拠出年金の掛金が68,000円に達している方は、付加年金に加入す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

※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

### こどもの予防接種の同時接種について

こどもの定期予防接種が多岐にわたる昨今、同時に接種することに対する不安があるかと思います。同時接種について現在分かっていることとして以下のことがあげられています。

1. 複数のワクチン(生ワクチンを含む)を同時に接種して、それぞれのワクチンに対する有効性について、お互いのワクチンによる干渉はない。
2. 複数のワクチン(生ワクチンを含む)を同時に接種して、それぞれのワクチンの有害事象、副反応の頻度が上がることはない。
3. 同時接種において、接種できるワクチン(生ワクチンを含む)の本数に原則制限はない。

要するに安全性には問題はないということが示されています。何度も病院に足を運んでもらう負担を軽減するためというのが一つの目的ですが、それは医療機関で感染症をもらうリスクの低減にもつながります。特に新型コロナウイルス感染症を含めた感染症が毎年流行するため、できるだけ受診回数は減らしたいですね。詳しくはかかりつけ医に相談してみてください。

しみずこどもの丘クリニック 清水宏明

## 東洋医療

ひとくちコラム

鍼刺激が認知機能低下予防対策の一助として、脳血流増加により認知症周辺症状の軽減、うつ症状の改善、軽度認知障害(MCI)や抑うつ状態の改善が期待されます。

使用する鍼は主として擦過鍼と呼ばれるもので、四肢、頭部、頸肩部、背部の皮膚表面を極めて軽微に擦過するのみで、所用時間は約10分以内で終わります。

今年度第1回目の体験会は、5月25日(木)、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行います。

同時に、「刺さないはりによる健康法」のお話と小児鍼体験会も行います。

ご希望の方は前日までに予約をお願い致します。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764