

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！

◆老齢基礎年金の受給資格期間について

老齢基礎年金を受け取るためには、保険料納付済期間（厚生年金保険や共済組合等の加入期間を含む）と保険料免除期間などを合算した資格期間が10年以上必要です。

国民年金保険料を納付した期間や免除を受けた期間のほか、サラリーマンや公務員として厚生年金保険料や共済組合等に加入した期間や、専業主婦（主夫）として国民年金に加入していた期間についても、老齢基礎年金の計算に含まれます。

◆老齢基礎年金の受給には請求手続きが必要です！

老齢基礎年金を受け取るためには、年金の請求手続きが必要です。受給権が発生する年の誕生月の約3か月前に、日本年金機構または共済組合等から「年金請求書」が届きます。

□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 近畿支部 ☎ 0120-65-4192

付加年金のご案内

付加年金とは、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）

※個人型確定拠出年金は限度額があります。納付額によっては、付加保険料と併用できない場合があります。

■納付できない方

- ・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

■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

[第2(出)] 9:30～16:00

日本年金機構

ウェブサイト→



※自動音声による案内。(⑤で所員が対応。)

かかりつけ健康メール

笑うことの勧め

皆様 最近心の底から大笑いをしたことがありますか？笑うことはとても体に良いことです。笑うことで人間の体の中に良い効果が出てきます。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌され、免疫の大敵であるストレスも軽減して免疫力アップにもつながります。体に悪影響を及ぼす物質を攻撃してくれるリンパ球の一種のナチュラルキラー細胞（NK細胞）の働きが活発になります。NK細胞は全身を巡回し、ウイルスなどの病原菌を見つけると攻撃を行う免疫細胞です。また、笑うことによってリラックス状態が作られ、脳の血流がよくなって記憶力アップや認知症への予防が期待できます。気持ち前向きになり、新しいことに挑戦する気力が湧いてきます。何より怒った顔をしているより、笑っている顔のほうが人に好かれます。笑うことによって自分も幸せな気分になり、周りの人も幸せな雰囲気になります。日々、笑いの絶えない生活をしてみてはどうでしょうか？

ますだ整形外科クリニック 増田 博

東洋医療

ひとくちコラム

疳虫症状が昂じると、「すぐ不機嫌になる」、「かみつく」、「引っかく」、「奇声を発する」、「夜驚症」、「不眠」、「夜泣き」、「食欲不振」、「手足をバツツカせてよく泣く」、「チック」などを引き起こしますが、これは小児が神経過敏になっている状態で、一種の小児神経症といえます。これらは、自律神経系の不安定による過敏性反応と考えられるので、この過敏性を基盤として発症すると思われる「咳」、「下痢や便秘」、「夜尿症」なども年齢や現れる症状、心身の発育状況により異なりますが、疳虫との関連性があるようです。

疳虫症状はストレスが溜まると発症しやすいですが、「顔色が青白く」、「目つきが鋭くなり」、「目尻や眉間に青筋が現れる」などの前兆が見られるので、その時点で小児鍼を開始すると、発症を未然に防ぐことが可能であるといえます。

小児鍼・健康はり体験会

「刺さないはり」で心地よく健康に

日時：5月23日(休) 13:30～15:00

場所：保健センター2階予防接種ホール

対象：乳幼児・成人 申込：当日会場にて

問合せ：はびきの鍼灸マッサージ師協会

(はびきの鍼灸マッサージ師協会) ☎ 072-958-5764