

きずな便り

年金生活者支援金 収入がいくら以下だったら、受けられる？

「年金生活者支援給付金」は、年金をもらってても所得が低い人の生活を支援するためにつくられた制度です。しかし、知らない人も多いのではないのでしょうか。

年金生活者支援給付金制度とは何か、制度の詳しい内容から支給要件などを解説します。

「年金生活者支援給付金制度」とは、消費税引上げ分を活用し、年金だけでは生活が難しい低所得者の生活を支援するためにつくられた制度です。消費税が8%から10%に引き上げられた2019年10月1日から施行されており、年金に上乗せして支給されます。

年金生活者支援給付金を受け取るには、支給要件を満たす必要があります。たとえば条件を満たしていても、自動的に受け取れるわけではないため、自分で要件を確認し手続きをこなさなくてはなりません。

「老齢年金生活者支援金」が支給されます。

また、日本国内に住所のない人、年金が全額支給停止である人、刑事施設などに拘禁されている人は対象外です。

★給付額の計算方法

年金生活者支援給付金制度の支給額は、月額5030円を基準に、保険料納付期間などに応じて算出されます。なお補足的老齢年金生活者支援給付金が対象の人は、以下で求める金額とは異なります。

★年金生活者支援給付金制度の支給要件

年金生活者支援給付金制度の支給要件は、左記で挙げるものを全て満たしている人です。

- ★同一世帯の全員が市町村民税非課税である。
- ★65歳以上の老齢基礎年金の受給者である。
- ★前年の公的年金等の収入金額と、そのほかの所得の合計額が88万1200円以下である。

尚、所得の合計額が78万1200円超88万1200円以下の人は、「補足

一般社団法人
シニア総合サポート

TEL:01 97-47-3995
FAX:01 97-47-6815
HP:senior-support.net

日によつては180〜465月になる場合もあります。「保険料免除期間」に基づく月数」の1万845円については、「保険料全額免除期間」「4分の3免除期間」「半額免除期間」の場合であり、「4分の1免除期間」については5422円となります。

★年金生活者支援給付金はいつ支給される？

給付金は、年金に上乗せして支給されます。年金の支払い月の15日に振り込まれますが、15日が土日祝日の場合は直前の平日に変わります。年金生活者支援給付金の受給されている方は振り込まれているか確認して下さい。

★左記で挙げる2つの合計額が、年金生活者支援給付金の支給額です。

- ★保険料納付期間に基づく月額15030円×保険料納付期間／被保険者月数
- ★保険料免除期間に基づく月数11万845円×保険料免除期間／被保険者月数

被保険者月数は、生年月

請求でも大丈夫です。

尚、前年度の所得が高くなるなど、支給要件を満たさなくなった場合、日本年金機構から「年金生活者支援給付金不該当通知書」が届き、給付金が支給されなくなります。通知書の内容を確認して下さい。

★年金生活者支援給付金は、年金をもらっていても所得が少なく、生活が困難な人向けの制度です。令和3年度の年金生活者支援給付金請求書は、日本年金機構から条件に当てはまる人宛に、令和3年8月31日から順次発送しています。

年金生活者支援給付金は、年金をもらっていても所得が少なく、生活が困難な人向けの制度です。令和3年度の年金生活者支援給付金請求書は、日本年金機構から条件に当てはまる人宛に、令和3年8月31日から順次発送しています。

請求書が届いたら、内容を確認し、支給額も請求書の裏面に書かれています。

自分が年金生活者支援給付金の対象なのか判断がつかない時は、一度日本年金機構に問い合わせることをお勧めします。将来受け取る年金額が大きく関わってくる制度なので、しっかりと確認いたしましょう。

(出典：厚生労働省「年金生活者支援給付金制度について」)

地方で急増・男性の生涯未婚率

国勢調査によれば、男性の生涯未婚率は1985年39%から2020年25.7%へ6.5倍、女性には43%から14.9%へ3.5倍になったことがわかった。ここ5年で、「結婚・同性相手、恋人は必ずしも必要ない」と言う若者の割合が約2倍に増えた。都道府県別の生涯未婚率では、男性は岩手、女性では高知が最も高かったという。ここで生涯未婚率は50歳時の未婚率のこと、(実際は45〜49歳の54未婚率の平均から算出される)のことを言い、その後結婚する人は少ないことから、「生涯未婚率」と称されている。死んだとき未婚だった人を集計した結果ではない点に注意したい。

率が高くなっているか、すなわち一生独身の者が多いか調べてみると、男性と女性では分布パターンが違っており、生涯未婚率の上昇についても男女では条件がかなり異なっていることがわかる。

大きく見れば、生涯未婚率が男性では岩手県がトップの28.9%、2位は青森の28.4%である。東北の男性は西日本と比べると内向的と言われているが、その影響があるようだ。女性と男性は逆で西日本で高い傾向が認められている。最も高いのは高知の20.3%である。男性と異なり大都市圏中心部の東京、大阪、京都、福岡などで特に生涯未婚率が高い。女性が一生独身で暮らすのに適しているとも言えそう。

全国的に生涯未婚率が今よりずっと低かった2005年の都道府県別データをみると、男性は1位が沖縄2位が東京、女性は1位が東京、2位が沖縄だった。この段階では東京や沖縄という特殊な地位や気色を帯びながら日本列島全体に広がったと言えよう。

男性では東高西低、女性では西日本・大都市で高い未婚率パターン

どの地域で生涯未婚

アンチエイジング医学 (抗加齢医学)とは(Ⅲ)

アンチエイジング医学・診断

アンチエイジングドック

従来の人間ドックに加えて、血管、ホルモンレベル、感電線の老化度等エック、活性酸素と抗酸化のバランスチェックなど加齢によって体が生じる様々な変化、老化という兆候や症状についても、検査により早期発見、早期治療、生活指導を行うこと

抗加齢診断に基づく指導と治療

・受診者の検査結果に基づき、抗加齢専門医が食事やサプリメント摂取、運動方法などを指導し生活習慣の改善を図り、加齢による疾病や老化を予防し、健康寿命を図る。

- ・生活療法・栄養療法・運動療法・精神療法

・サプリメント療法・医師が選ぶ基準
エビデンス重視↓ヒト臨床試験で有用性を確認している成分、量を用いる。
高性能な素材↓機能性(吸収性、生体内利用率など)の高い素材を用いる。

疾病予防と早期治療を実現することを目的としている検査

・生体マーカーによる検査数値を測定し、その結果

その他の方法として
 薬物療法・ホルモン補充療法・免疫強化療法・抗酸化療法・特殊療法・美容・形成外科・皮膚科療法・代替療法 等

アンチエイジングドック検査項目

- ・老化度エックと検査方法
- ・血管年齢：加速度脈波・脈波伝播速度、IMT
- ・脳(神経)年齢：高次脳機能テスト(WCST等)
- ・骨年齢：骨密度(DEXA法、超音波法)
- ・ホルモン年齢：IGF I、DHEAs、性ホルモン
- ・筋年齢：体組成検査(除脂肪筋量)、筋力評価

老化度の判定

実年齢と比較して老化度を認識します。



所見からアンチエイジング的な医学的戦略に結びつけます。

(例)・骨年齢が高ければ、適量の骨に刺激を与える運動や有酸素運動をすす

める。
 ・DHEAs、性ホルモン値が低ければ、これらのホルモンを増加させるホルモンのサプリメントの投与

・体脂肪が多く、筋肉量、筋力に問題があれば、具体的な運動方法と簡単な筋トレを指導する。

老化度改善に有用な成分

- ・神経年齢：イチョウ葉エキス/ホスファチジルセリン/プロアントシアニジン
- ・血管年齢：DHA/糖移転ヘスペリン/カテキン
- ・骨年齢：カルシウム/マグネシウム/ビタミンD
- ・亜鉛/ビタミンK
- ・ホルモンの年齢(女性)：イソフラボン
- ・脳年齢：分岐鎖アミノ酸(ロイシン・バリン・イソロイシン)/グルタミン/カルニチン
- ・ホルモンの年齢(男性)：マカエキス/アシユワガンダエキス/亜鉛リコピン

アンチエイジングドックを受けてオプティマルヘルスを保つ

オプティマルヘルス(最良の健康状態)を保つために目標とする検査数字をオプティマル・レンジと言います。

医学的根拠に基づくとオプティマル・レンジは未だ確立されていませんが、現在のところ、30歳の健康な男女の基準値が代用されています。

実際には、それぞれの年齢スコアが実年齢の7割程度であればよいという考えもあります。今後科学的な検証をもって、オプティマル・レンジの基準値を出していくことが求められています。

その為の検証およびデータ収集は10年前より既に始まっており、その基礎データが確定されると将来的な予防医学の根幹になることは間違いないと予想されています。メタボ改善に伴う予防医学の実践は既に始まっています。

弊社は皆様の健康寿命のご期待にも応えたいと思っております。

(関連記事は一般社団法人日本抗加齢医学会発信の資料による)

サポート見聞録

サポートが出来なかったケース

70歳代のご夫婦。奥様は中程度の認知症があり家事もできずにいる。ご主人が面倒を見ています。しかしご主人は過去に2回の大病を患っていて、普段は寝ている時も多い。ご主人の容態から病院に連れていきたいが、妻の世話もあり本人が強く拒否していた。ケアマネさんから緊急なので何とかできないかと相談があった。女性の口から検査を勧めると、男の私から強く病院行を勧めた方が説得できるかもと訪問した。何とか説得したがご本人の状態から入院を余儀なくなり、その間の奥さんのサポートが必要となる。その点もフォローすることで入院にこぎつけた。このため先に必要な措置を行い、約2週間で本人の強い希望で退院。退院後に必要経費をいたしたが、以後のサポートは必要なしと拒絶された。その後の状況が気がかりだったが、ケアマネさんの負担が増えなければ良いかと願っている。

ティータイム

日本の桜(サクラ)は何種類あるの？

サクラは万葉集や古今和歌集でも詠まれているほど古くから日本で愛され続けてきた花です。サクラといえは日本をイメージする人が多いほど、今や世界でも有名になりましたが、実は北半球の温帯地域に広く分布し、花が美しい種類や実を収穫する種類、常緑の種類など、さまざまサクラがみられます。

桜は、バラ科サクラ亜科サクラ属の落葉高木、または低木です。日本ではヤマザクラ、オオヤマザクラ、カスミザクラ、オオシマザクラ、エドヒガン、チヨウジザクラ、マメザクラ、タカネザクラ、ミヤマザクラ、クマノザクラの10種を基本にして、変種を合わせると100種以上の桜が自生しています。また、これらから育成された園芸品種は200以上もあり、一重咲きや華やかな八重咲きなど、品種によって多様な咲き姿や色合いを楽しむことができるのも魅力です。