

# 年金あれこれ

## 年金請求書が送られてきたら

### 年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）

- この年金請求書には、日本年金機構で定められている情報をおおむねの印刷してあります。その印字内容を確認してください。印字内容が異なっている場合は、ご確認を願って訂正してください。
- 訂正した箇所については、別添紙が添付されていますので、年金請求書等に添付してください。
- 年金を受け取る方が記入する箇所は [ ] (黒色) の部分です。
- 代理人の方が出す場合は、年金を受け取る方が1ページの委任状も記入してください。
- ①～④の番号は指定する際の番号です。

年金を請求されるかたの利便性の向上と裁定請求もれを防ぐため、老齢年金の受給資格期間を満たしたかたには、日本年金機構が管理している年金加入記録等をあらかじめ印字した年金請求書（裁定請求書）が60歳または65歳に到達する3か月前に送付されます。

年金請求書が郵送されたら、記載事項を確認して、忘れずに年金の請求をおこなってください。

年金の請求は受給権が発生する前日からできます。

また、受給資格が確認できないかたには、60歳に到達する3か月前に「年金に関するお知らせ（ハガキ）」が送付されます。

### 年金請求書が事前送付されるかた

○老齢基礎年金の受給資格を満たしており、60歳に特別支給の厚生年金の受給権が発生するかた。

○60歳から64歳の間に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生しているにもかかわらず、年金の請求がされていないかた。

○65歳到達者で、老齢基礎年金、老齢厚生年金の受給権が発生しているかた。

## 保険料納付を忘れずに・・・納めて安心国民年金

# これからの家庭教育

## 望ましい服装をこころがけよう

暑かった夏が過ぎ、秋が来たかと思えば、もうすっかり冬の準備を始める季節となりました。この時期は気温の差が激しく衣服や寝具などでの温度調節が難しい季節でもあります。

涼しくなる夕方用に一枚多く持たせるなど、お子さんの体調管理にご配慮ください。

今月はそうした服そうの話です。

中学生になると、服そうにこれまで以上に関心を示すようになります。見た目の良さだけでなく、熱さ寒さに合わせた服そうや、外出するとき、特別な行事など、場に応じたせいけつな身だしなみができるようにすることが大切です。

### 家庭での生活のあり方

1. 衣服など正しく身に着けられるようにしましょう。
2. 左右・うらおもてを間違いなく身に着けるようにしましょう。
3. 靴のひもは、しっかり結び、かかとを踏まないようにしましょう。
4. 衣服を脱いだ後始末がきちんとできるようにしましょう。
5. いつもせいけつで活動しやすい服装にしましょう。
6. 季節や場に応じた服装をしましょう。



小さい子どもは衣服の着替えに時間がかかってしまいがちですが、時間がかかっても自分でやらせることが大切です。また、汚れたりぬれたりした服を自分で取り替えたり、きちんとたたませることも大切です。場に応じた服装を教えてあげるなど、どこをどのようになおしたらよいか、お子さんと話し合ってみてください。

■「家庭教育のてびき」より