

年 金 あ れ こ れ

年金請求書が送られてきたら



年金を請求される方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方には、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。

年金の請求は誕生日前日からできます。

また、受給資格が確認できない方には、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方

○老齢基礎年金の受給資格を満たしており、女性60歳・男性61歳に特別支給の厚生年金の受給権が発生する方。

○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方。

○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方。

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

2つの体力が元気のもと！

子どもの体力は1985年ごろを境にして現在まで低下が続き、最近になってもその傾向に大きな変化はありません。今の子どもがこのまま成長しても、今の大人と同程度まで達することができないのでは、と言われていています。

体力の低下は「走る・とぶ・投げる」などの基礎的な運動能力の低下に象徴的に表れています。

体力

- 行動体力（筋力、持久力、調整力など）
- 防衛体力（体温調節、免疫力など）

「体力」には大きく分けて2種類があります。1つは「行動体力」といって、筋力や瞬発力、持久力など測定できるものです。もう一つは体温調節や免疫力など、身体的ストレスに対してはたらく力で、これを「防衛体力」といいます。子どものすこやかな成長のためには、この2つの体力をバランスよく向上させることが大切です。



◆文部科学省「元気アップ親子セミナー」ブックTOUCHより

一和寒町青少年育成町民会議一