



年金まめ知識

*** 年金あれこれ質問コーナー ***
年金についてよく聞かれる質問ですので、参考にしてください。



Q1 年金の支払日はいつですか？

A1 支払月(2、4、6、8、10、12月)の15日です。
ただし、15日が祝日、土曜日、日曜日のときは直前の平日です。

Q2 支払日になっても年金が振り込まれません。

A2 現況届が提出期限までに社会保険業務センターに届いていない可能性があります。提出期限は毎年、誕生月の月末までですので、忘れずに提出しましょう。

Q3 過去に納めなかった保険料を納めたいのですが...

A3 未納の保険料は、納付期限から2年以内なら納付できます。2年を過ぎると時効により納付することができなくなります。

Q4 免除または学生納付特例だった期間の年金を納めたいのですが...

A4 免除や特例を受けていた期間の年金は、10年以内ならさかのぼって納付できますので、社会保険事務所に相談してください。

Q5 社会保険事務所へ年金相談に行くときに必要なものは何ですか？

A5 本人の年金手帳、年金証書、振込通知書など本人確認できる書類が必要です。ただし、本人以外の方が行く場合は本人からの依頼状等が必要になります。

Q6 年金相談は電話でもできますか？

A6 年金相談専用ダイヤル(ねんきんダイヤル)がありますので、利用してください。予め、年金手帳や年金証書等を用意しておいてください。
年金請求などの相談・・・ 0570-05-1165
年金受給中の方の相談・・・ 0570-07-1165

Q7 年金手帳を紛失してしまいました。

A7 本人確認できるものを社会保険事務所に持参して、年金手帳の再交付の手続きを行ってください。本人以外の場合は即日交付ができません。

Q8 違う番号が書かれた年金手帳を複数持っていますが、どうしたらいいですか？

A8 年金加入記録が複数に分散している可能性がありますので、現在厚生年金に加入中の方は事業主に、それ以外の方は社会保険事務所で加入記録を一本化する手続きを行ってください。

【問い合わせ先】米子社会保険事務所 ☎34-6111
住民生活課生活環境室 ☎68-3115

伯耆町障害老人をささえる家族の会 知ってください！私たちの会を！



「物忘れがあっても
気にならない社会が
あるといいな」

2004年に京都で国際アルツハイマー病協会の国際会議が開かれ、そこで認知症の人が、自分の思いを発表されました。それを機に認知症の人が、自分の思いを講演会などで話される機会が増えました。テレビにも出演し本人の思いを話され、認知症への理解のために頑張っておられます。

「物忘れがあっても
恥ずかしい気持ちになり、適当に話を聞いてわかったふりをするが、後で話が終わらなくなってしまうことがある。そんな時には悔しいことだけど仕方がないとあきらめる。そうすると気が楽になる。」

物忘れは誰もが行く道だと思ふ。人間は忘れるようになっていく。何もかも頭に入れておくことはできない。忘れるからこそ覚えることができる。物忘れをしていたら、また人に聞けばいい。皆がしっかりとしてくれど励まされてもできないことはできない。そんなことをわかってほしい。物忘れがあっても気に

「ならない社会があるとい
いな。」

これは、認知症の高齢者さんが、自分の思いを書かれたものです。「認知症になったら人生おしまい」と思っている人は多いでしょう。でも認知症になつたとしても、全てがわからなくなったり、できなくなるわけではありせん。そばに寄り添ってくれる誰かがいて、必要なお手伝いをしてくれば、表情をなくすことなく、今までと変わらなく暮らしていけるのです。そのためには、そばに寄り添ってくれる家族以外のパートナーを、地域にたくさんつくることです。伯耆町では、平成16年度に認知症ボランティアリーダーさんが養成され、認知症の正しい理解を深

めたり、地域へ広める啓発活動等に取り組んでおられます。平成18年6月には、精神保健ボランティアの会と一緒に「伯耆町障害者支援ボランティアの会」を設立し、まだ地域に根強い偏見を解消し安心して暮らせる町を目指して活動されています。

このような取り組みのある我が町ですが、地域の中の一歩の心強いパートナーは、なんと今までもお隣さんです。今までも変わらぬように声をかけてもらったり、「元気な？」と覗いてもらったりするだけでも嬉しいのです。懐かしい昔話をしたり、身体が元気なら散歩に誘ってもらっても喜びます。そう。今までと変わりのないことが一番安心なのです。

(ちなみに伯耆町は28.4%です。)
誰もが健康で老後を迎えられたいのですが、現在、多くのストレスと食生活の乱れが、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の誘因といわれており、いつ誰が発症してもおかしくありません。認知症になつても、安心して暮らせる地域を皆で今から作っておけば、誰もが安心です。

【今後の家族の集い(予定)】
とき 8月24日(木) 午後1時30分
ところ 岸本保健福祉センター
とき 9月28日(木) 午後7時30分
ところ 溝口中央公民館

【問い合わせ先】
代表世話人 大森紀子 ☎62-7143
総合生活相談室 ☎68-5535