

「ねんきん定期便」が届いたら…

日本年金機構では、年金制度に対する理解を深めていただくことを目的として、国民年金および厚生年金保険の加入者（被保険者）に、毎年1回、誕生月に、「ねんきん定期便」をお送りしています。「ねんきん定期便」が届いたら、ご自分の年金加入期間や最新の月別状況等を必ずご確認ください。
※「ねんきん定期便」のデザインについては、2019年4月からの改訂を予定しております。正式に決定しましたら、「社会保険かながわ」で改めてお知らせします。



「ねんきん定期便」は、保険料の納付実績や将来の年金給付等に関する情報を、わかりやすい形でお知らせします。35歳、45歳、59歳の節目となる年齢の方は封書で、それ以外の年齢の方にははがきが届きます。

表面【50歳未満の方】 「ねんきん定期便」の見方

料金後納郵便 現展

必ずご確認ください!!

大切なお知らせ(平成30年度)「ねんきん定期便」です。「ねんきんネット」へ登録するためのアクセスキーもご案内!

日本年金機構 Japan Pension Service

〒166-8505 東京都杉並区高井戸西3丁目5番24号

前会番号	公務員共済の加入者番号	私学共済の加入者番号
------	-------------	------------

1. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です。)

国民年金 (a)	厚生年金保険 (b)	国民年金 (c)	年金加入期間合計 (a+b+c)	合算対象期間 (うち特定期間)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (納付月数を記入)	第3号被保険者 (納付月数を記入)	前職保険 (c)			
月	月	月	月	月	月
月	月	月	月	月	月

2. これまでの加入実績に応じた年金額と (参考) これまでの保険料納付額 (累計額)

加入実績に応じた年金額 (年額)	保険料納付額 (累計額)
(1) 国民年金	老齢基礎年金 国民年金保険料 (第1号被保険者)
(2) 厚生年金保険	老齢厚生年金 厚生年金保険料 (被保険者負担額)
一般厚生年金被保険者期間	円
公務員厚生年金被保険者期間 (国庫公積金・地方公積金)	円
私学共済厚生年金被保険者期間 (私立学校の教職員)	円
(1)と(2)の合計	円

公務員や私学教職員だったことがある方は、番号と月数を記載

これまでの国民年金保険料および厚生年金保険料等の納付記録を記載

これまでの加入実績に基づく年金額を記載

裏面【共通】

最近の月別状況です

月別	国民年金	厚生年金
月別	加入期間	加入期間
月別	納付状況	納付状況
月別	加入期間	加入期間
月別	納付状況	納付状況

最近の保険料の納付状況が確認できます。

目の不自由な方に、ご自分の年金加入期間等の情報を音声でご案内します。音声コードを専用の読み取り機または携帯電話・スマートフォンのアプリケーションでスキャンしていただくと、「ねんきん定期便」の内容を読み上げてお知らせします。

年金加入期間等の納付記録に漏れや誤りがある場合

年金加入記録回答票に必要事項を記載のうえ、お近くの年金事務所に提出してください。

年金加入記録回答票は、日本年金機構のホームページからダウンロードまたはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

●封書(節目となる年齢の方)の場合は、同封されています。

「ねんきん定期便」に関する詳細は…

日本年金機構のホームページ ⇒ 年金Q&A ⇒ ねんきん定期便

ご確認ください。

生活習慣改善のチャンス、見逃していませんか? ～特定保健指導を受けましょう～

健康診断を受けたのに、そのまま放置してはもったいない!

健康づくりは健康診断を受けるだけでなく、健診結果を見て、生活習慣を見直していくことが大切です。協会けんぽでは、健診結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクが高い方については、生活習慣の見直しをお手伝いする**特定保健指導**を実施しています。

う～ん。健診結果よくなかったけど、時間ないし、どうしたらいいかわかんないし…まあいっか。

のん気だなあ～。しめしめ。

◎特定保健指導のポイント

- ひとりひとりに合わせた支援
- 保健師・管理栄養士が約3～6カ月間サポート
- 費用は無料

「何を改善してよいかイメージが持てない」と思われる方も多くいると思います。個人の状況に合わせた生活習慣の改善方法をご提案しますので、健康づくりのため、ぜひ特定保健指導をご利用ください。

◎特定保健指導の流れ

特定保健指導対象者のいる事業所様に、ご案内をお送りします。

本人が自身の生活習慣の改善すべき点や実践すべき行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動に移すことができるよう保健師・管理栄養士がサポートします。

「**動機付け支援**」～リスク(危険度)が出始めた段階の方へ～

「**積極的支援**」～リスク(危険度)が重なり始めた段階の方へ～

健診結果の改善に向けて取り組むべき目標や実践可能な行動目標を自ら設定し、継続的に実行できるよう、保健師・管理栄養士が約3～6カ月間サポートします。

まずは、健康診断で自分の健康状態を知りましょう!

協会けんぽでは、年度内に対象の加入者お1人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を負担します。平成31年度の詳しいご案内は平成31年3月頃に事業所様にお送りします。ぜひ、これを機会に協会けんぽの健診をご利用ください。