

年金記録問題への徹底した対応が行われ、正しく年金をお支払いできるように対策が進められています。

### お問い合わせに対する相談体制を拡充

年金記録照会専用のフリーダイヤル「ねんきんあんしんダイヤル」を開設

**0120-657830** 24時間、土曜日・日曜日・祝日も対応

お電話では原則として、基礎年金番号や生年月日をお尋ねし、後日、回答票が郵送されます。

### 社会保険事務所の窓口は、土曜・日曜・祝日も対応

月曜日から金曜日までの平日は 午前8時30分～午後7時まで、土曜日・日曜日・祝日は 午前9時30分～午後4時まで、社会保険事務所の窓口が対応しています。

ご相談には「年金証書」「振込通知書」「年金手帳」や「健康保険証」など、ご本人と確認できるものをお持ちください。なお、委任状があればご家族のかたでもご利用できます。福智町の最寄りの社会保険事務所は「直方社会保険事務所」です。

(〒822-8555 直方市知古1-8-1)

### スタートした第三者委員会が公正に判断し、年金額に反映

確かに納付したにもかかわらず、年金記録や領収書などのないみなさんのために、本人の立場に立って公正に判断する仕組み「年金記録確認第三者委員会」がスタートしました。この判断が尊重され、みなさんの年金の額に反映されます。

さらに、身近なところで対応できるよう、全国50か所にある管区行政評価局・行政評価事務所に「地方第三者委員会」が発足。社会保険事務所でも申し込みを受け付けています。

### 時効で消滅した年金額を回復

「年金時効特例法」が成立し、5年の時効が撤廃されましたので、記録の訂正による年金の増額分については、それ以前の消滅した分を含めて、全額支払われます。

対象となるかた

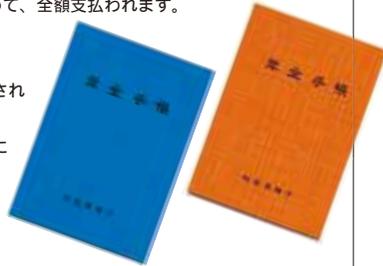
- 年金記録の訂正により年金額が増えたかた
- 年金記録の訂正により年金の受給資格が確認され新たに年金をお支払いすることになったかた
- 上記に該当するかたが亡くなっている場合にはそのご遺族のかた
- 今後、年金記録が訂正された結果、上記と同じように年金額が増えるかた

必要な手続き

今後、年金記録が訂正されるかたは、記録の訂正の手続以外の手続は必要ありません。すでに年金を受給開始後に年金記録が訂正されている受給者のかたには、できる限り簡単に手続をしていただけるよう、あらかじめ必要な記載事項を印字した用紙が順次発送されます(平成19年9月～)。今すぐに手続をしていただくこともできます。その場合、社会保険事務所に、必要な書類を提出(または郵送)してください。

窓口での手続の際にお持ちいただくもの

年金を受給しているかたの場合 手続にお越しの際は「年金証書」「振込通知書」など、基礎年金番号・年金コードが確認できるもの  
未支給年金を受けたことがあるご遺族が手続をされる場合 ■ 亡くなられたかたが受けていた年金の「振込通知書」「未支給年金支給決定通知書」など、亡くなられたかたの基礎年金番号・年金コードが確認できるもの ■ 手続をされるかたのご本人確認ができる身分証明書(運転免許証等) ■ 振込を希望される金融機関の預金口座の通帳



### イマドキの離乳食事情

## ある新米ママの悩み事です。

2カ月になったら、離乳食の準備のために果汁をスプーンで与えるように姑に言われました。

保健センターでは、5～6カ月ごろまでは母乳がミルクだけでいいと言われたけど、どうしたらいいのかしら...

時代が変われば離乳食も変わります。

現役ママはもちろんのこと、昔ママだった人たちも、最新の情報を仕入れて、日々奮闘している現役ママたちに的確なアドバイスができるようになります。保健師だよりでは、2007年3月に厚生労働省より出された「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに、離乳食の進め方について数回に分けてお話していきます。



### イマドキの常識

## 離乳食は生後5～6か月ごろから。

以前は、生後2～3か月になったら果汁などを飲ませて離乳の準備をするようにといわれていましたが、生後5～6か月ごろになるまでは母乳またはミルクのみで十分です。

早いうちにいろいろと与えてしまうことによりアレルギーの発症と関連するとの報告もあります。これに関連して、「早めにスプーンに慣れさせておく」と離乳が順調にすすむ」といわれていましたが、生後4か月ごろまではスプーンを口から押し出してしまい、苦労していたママも少なくありませんでした。これは、「哺乳反射」といって正常な反応で、この時期に無理にスプーンを口に入れても押し出してしまうのは当たり前なのです。

生後5～7か月ごろになると、自然と哺乳反射による動きが少なくなり、スムーズに口にスプーンが入るようになりますので、スプーンを使うのはそれからで十分です。慣れさせるために無理にスプーンを使う必要はありません。

### 「哺乳反射」

意思とは関係ない反射的な動きで、口の周辺に触れたものに対して口を開き、口に形のある物を入れようとすると舌で押し出し、奥まで入ってきたものに対してはチュチュと吸う動きをします。



### イマドキの常識

## まずは果汁から... は過去の話。

離乳食はまず果汁から... というのが定番でした。しかし、果汁をとることによって母乳やミルクを飲む量が減り、たんぱく質やミネラルなどの栄養分が不足するおそれがあることから、「栄養」としての果汁をとる意味はないといわれています。果汁を与えるのが習慣になると、肥満の原因にもなります。また、お風呂上りや暑い時に果汁を与えている方も多いのですが、母乳やミルク・湯冷まし・麦茶を与えれば十分です。



離乳食についてのご相談は、コスモス保健センターの保健師・栄養士まで、お気軽にお寄せください 28 9500