

年金を受けている皆さんへ ～こんな時には、こんな手続きを～

◇誕生月が来た時

社会保険庁では、住民基本台帳ネットワークを活用して、受給者の方々の現況確認を行っており、原則として、これまで毎年提出が必要であった「現況届」の提出は不要となりました。ただし、次の場合は、現況届またはその他の届けが必要となります。提出が必要な届け出は、社会保険業務センターから受給者の方々へ送付されますので、提出期限までに返送してください。

○住民基本台帳ネットワークを活用した現況確認が行えない方

○加給年金額を受けられている場合

○障害の程度の確認のために「診断書」の提出が必要な時

◇住所や年金の受取場所を変える時

年金は、希望した金融機関や郵便局で支払われます。住所や支払いを受ける金融機関、郵便局を変更する時は、速やかに「年金受給権者住所・支払機関変更届」を提出してください。

「変更届」が提出されないと、年金の支払額をお知らせする通知書が届かなかったり、希望する銀行や郵便局で年金が受けられないことがあります。

支払機関を銀行などの金融機関に変更する時は、その金融機関で貯金通帳の記号番号について証明を受けてください。また、郵便局の「郵便振替」に変更する時は、郵

便局で郵便振替口座の口座番号についての証明を受けてください。

住所が変わる時は、社会保険事務所などへ届けを提出するとともに、旧住所の郵便局にも届け出てください。

住民票を異動しても、届け出をしなければ年金の住所は変更されませんのでご注意ください。

◇年金証書をなくした時など

「年金証書」を汚したり、紛失した時は「年金証書再交付申請書」を社会保険事務所に提出して再交付を受けてください。

「年金証書」は、年金を受ける権利のあることを証明するものです。各種届出や年金相談の時に必要になりますので、大切に保管しておきましょう。

◇氏名が変わった時

結婚や養子縁組などにより氏名が変わった時は「年金受給権者氏名変更届」(氏名変更届)を提出してください。

その際に「氏名変更届」の証明欄に市長の証明を受けるか、または「氏名変更届」に戸籍の抄本か住民票を添付し、必ず「年金証書」を添えて提出してください。なお「氏名変更届」に住民票コードを記載した時には、市長の証明は必要ありません。

問合先 山梨社会保険事務局大月事務所 ☎(22)5873

市民生活課 国民年金担当

伝言板

富士・東部保健福祉事務所(富士・東部保健所)

こころの健康相談

保健所では、精神科医師によるこころの健康相談を行っています。

食欲がない、夜眠れない、イライラしやすい、気力がなくなり憂うつな気持ちが続くなどの気分の不調が続いたり、繰り返し起きたりする場合は、こころの病気が隠れていることがあります。病院に行こうか迷っていたら、お早めにご相談下さい。

保健所ではまず相談される方から状況をお聞きし、医療的援助が必要な場合に医師との相談日が決まります。なお、相談の秘密は、厳守されます。

精神科医師相談(予約制)

日時 毎月第2、4水曜日 午後

料金 無料

保健所スタッフによる相談

○思春期や子どもの心の問題

○妄想のような強いこみが強いなど高齢者の方に関する事

○アルコールや覚醒剤などの薬物の依存に関すること

電話受付時間 月～金曜日

午前9時～午後4時

問合先 地域保健課

☎0555(24)9035

食中毒予防の三原則

夏季は食中毒菌などの微生物による食中毒が多発する時期ですが、少し注意すれば防ぐことができます。予防の基本は「手洗い」です。調理前、肉や魚を触った後、盛り付けの時などこまめに手洗いをしましょう。

次の食中毒予防の三原則に注意して、家庭から食中毒をなくしましょう。

菌を付けない

○必ず石けんで手を洗う。

○包丁とまな板は肉用、魚用、野菜用で使い分ける。

○冷蔵庫内では、食品の接触をさけて調理したものの上の棚に置く。

菌を増やさない

○生ものや冷凍食品は、最後に買って寄り道をせずに帰る。

○食品の冷却、解凍は素早くする。

○調理後の食品は早めに食べる。

菌をやっつける

○加熱する食品は、中心まで十分加熱する。

○食器、調理器具は熱湯や漂白剤で消毒する(破損や錆に注意)

問合先 衛生課

☎0555(24)9033