

みなさん こんにちは、中村です。お元気で活躍のことと思います。爽やかな5月ですね。連休も終わり、さあ仕事だと思っても、体はなかなかついていかないですね。新入生や新入社員にも「5月病」が見られることもあるようです。新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中に閉じこもりがちになる「心のスランプ」のようです。解消法は、ストレスを貯めない。スポーツ、読書、音楽等、楽しいことをする。ストレス解消といっても食べすぎ、アルコールの飲みすぎは逆効果のようです。くれぐれもご自愛下さい。

## どうすればわかるの?? 年金加入記録・年金見込額

社会保険庁では平成16年3月から、年金受給が近づいた58歳の方に対して年金加入記録をお知らせするとともに、希望される方に対しては、年金見込額をお知らせすることになりました。(昭和21年1月2日以降に生まれた方が対象となります)

### お知らせの目的

確認を事前に行うことで、年金の裁定に要する期間を短縮するとともに、希望される方には年金見込額をお知らせすることで、将来設計に役立てることを目的としています。

### お知らせの概要

58歳になられた翌々月に、加入している年金制度やその期間などを記載した「年金加入記録のお知らせ」を社会保険業務センターから本人あてに送ってきます。年金加入記録について確認をします。

「年金加入記録のお知らせ」に記載されていない国民年金や厚生年金保険(船員保険を含みます)の加入期間があるなど年金加入記録の訂正や追加をする必要がある場合は、お知らせした方からその旨を申し出いただき、社会保険業務センターで調査を行い、その結果が届きます。

また、「年金加入記録のお知らせ」に記載された記録に訂正等がないことが確認できた方で、年金見込額の試算を希望する方には、「年金見込額のお知らせ」を送付してもらいます。

### お知らせの対象となる方

お知らせの対象は、58歳になられた方で、次のいずれにも該当する方としています。

国民年金及び厚生年金保険に加入している(したことがある)方

社会保険業務センターで管理している国民年金、厚生年金保険及び共済組合等に係る年金加入記録をもとに受給資格(期間要件)の確認を行った結果、老齢基礎年金の受給資格を満たしている方

ただし、次の方は、お知らせの対象としていません。

受給資格を満たすための必要な加入期間のうち、次の期間については社会保険業務センターで管理していないことから、これらの期間を含めないと老齢基礎年金の受給資格を満たさない方

昭和61年3月以前の厚生年金保険や共済組合等の加入者の配偶者で、国民年金に任意加入しなかった期間または学生や海外在住者で国民年金に任意加入しなかった期間など(いわゆるカラ期間)

基礎年金番号導入前の平成8年以前に退職した共済組合等の加入期間のうち、各共済組合等から社会保険業務センターに提供されていない期間

なお、年金加入記録のお知らせの対象とならなかった方など今回の年金加入記録のお知らせが届かなかった方については、年金の受給資格がないということではありません。年金を受けられる年齢に達し、年金の請求手続きをする際に、年金加入記録を確認することになります。

問合せ 年金加入記録のお知らせ 0422-70-0077 (受付中) } (平日の午前9時~午後5時迄) (河野)  
年金見込額のお知らせ 0422-70-0088 (受付中)

## シリーズ 建設業Q&A

### Q.大臣許可申請で営業所調査依頼が不要になるんですか?

平成16年4月から都道府県に対して依頼していた営業所調査依頼が不要になり、次のような手順に変わりました。

許可申請(新規、許可換え新規、般・特新規、業種追加、更新)及び変更届(営業所の新設)を主たる営業所の存する都道府県の窓口へ法定書類と一緒に提出する。

提出から1週間以内に確認資料を、関東地方整備局建設部建設産業課あてに別紙「建設業許可申請に係る確認資料の送付について」及び申請書、変更届の控えのコピーを添付して郵送する。

関東地方整備局から許可通知書が発送されます。

の法定書類とは規則により定まってる書類で、の確認資料とは、法定書類とは別に関東地方整備局が審査するために必要な資料のことです。申請内容によって異なりますので詳しくはお問い合わせください。

(南坂)

## 自然の贈り物 にがり

にがりは、海水から塩を取り除く時に生まれる液体のことで、その成分は塩化マグネシウムをはじめカルシウム、カリウム、イオウ、鉄、銅など80種類以上ものミネラルが含まれています。その中には、体内では精製できない必須成分も含まれていて、最近ではその豊富なミネラル成分が健康維持や体質改善、ダイエットに効果があると注目されています。

日本では、読んで字のごとく「苦汁(にがり)」と呼ばれていますが、西洋ではマザーリカー(母なる液=母体)として親しまれています。赤ちゃんが生まれる際の母体の羊水は海水とほぼ同じ、また、海水は人間の体液のミネラルバランスに似ているといわれています。そして全ての生命は、海から誕生してしてきました。つまり、人間は適切な海の成分が必要なんです。

そんな天然ミネラルたっぷりのにがり、飲んだり、料理に入れたり、入浴剤にしたり、化粧水として使ったりと・・・自然がくれた万能薬なのかもしれませんね。

(南坂)