

「ねんきんネット」で年金加入記録を確認しよう

◆2月末に運用スタート

日本年金機構では、公的年金記録を確認できるインターネットサービス「ねんきんネット」(以下、「ネット」)の運用を2月末から始めました。

従来の「ねんきん定期便」(以下、「定期便」)よりも情報が新しく、かつ情報量も多いため、わかりやすく簡単に自分の記録を確認することができます。

◆ネットの特徴

特徴は、加入開始時から直近(原則として約1カ月前)までの自分の加入記録のすべてをいつでも確認できることです。

定期便では、毎年の誕生日前に送付されるだけで、記録も2010年度分からで、35歳、45歳、58歳以外の加入者については、誕生日の直近1年間分に限定されていました。

制度ごとの加入記録や加入期間の合計についても、ネットのほうが情報は豊富です。国民年金保険料の納付状況のほか、厚生年金では勤務先名称や標準報酬月額などが月単位で表示されます。

◆ID・パスワードをすぐに取得可能

ネットは、2011年度分の定期便に記載された固有のアクセスキーを入力すれば、即時にID・パスワードを取得でき、自分の年金記録に随時アクセスできます。今年度の定期便が届いていない人であっても、インターネットを通じて登録すれば5日程度でID・パスワードを取得できるそうです。

「自律訓練法」の活用でストレス解消

◆メンタルケアの手法の一つ

ストレスが原因とされる心身の不調を改善するために効果があると言われるのが、「自律訓練法」と呼ばれる心理療法です。

職場や学校で、メンタルケアの手法の一つとして使われることも多く、1人で習得することも可能だそうです。

◆「自律訓練法」とは？

この自律訓練法は、ドイツの精神科医が開発した心身の自己調整法で、古くから日本にも紹介され、オリンピック選手のメンタルトレーニングに使われたこともあるそうです。

心療内科や精神科など

においても使われる一種の自己催眠法であり、全身をリラックスさせることができ、心身の疲れがとれとされ、簡単に言えばリラクゼーション法の1つです。

◆「自律訓練法」の効果

実施による主な効果は、次の通りです。

- (1)蓄積された疲労を回復できる。
- (2)イライラせずに穏やかな気持ちになれる。
- (3)自己統制力が増して衝動的な行動が少なくなる。
- (4)仕事や勉強の効率がアップする。
- (5)身体的痛み・精神的苦痛が緩和される。
- (6)内省力がついて自己向上性が増す。

◆実施の手順

静かな落ち着けるところで行います。ゆったりした服装で、椅子やソファに深く腰掛けるか仰向けに寝て、両腕・両脚を少し開いた状態で目を閉じ、気持ちを静めるため「気持ちが落ち着いている」(基礎公式)と心の中で唱えます。

次に、腕や脚に「重み」を感じることを練習します。「第1公式」と呼ばれる言葉(右手が重たい・左手が重たい・右脚が重たい・左脚が重たい、の順)を唱え、腕や脚に「重み」を感じるこ

とを練習し、続く「第2公式」では、血液循環が良くなり手足の腕や脚に「温かさ」を感じる練習をします。

以下、「心臓が静かに規則正しく打っている」(第3公式)、「楽に呼吸をしている」(第4公式)、「おなかの温かい」(第5公式)、「額が心地よく涼しい」(第6公式)と続きます。

□■ 最近の動き

□■□■□■□■□■

●「執行役員も労災保険法上の労働者に該当」東京地裁(5月20日)

脳出血で死亡した商社の執行役員が労災保険法上の「労働者」に該当するかが争われていた訴訟で、東京地裁は「労働者に該当」と判断し、労災保険の不支給処分を取り消す判決を下した。裁判長によると「会社の指揮命令下で業務を行っており、実質的には従業員の立場だった」

●「改正雇用保険法」「求職者支援法」が可決・成立(5月13日)

賃金日額の下限額引上げなどを盛り込んだ「改正雇用保険法」(一部を除き8月1日施行)と、職業訓練中の失業者への職業訓練受講給付金の支給などを

盛り込んだ「求職者支援法」(一部を除き10月1日施行)が、参議院本会議で可決・成立した。

●第3号被保険者の追納を「直近10年」可能に(5月11日)

民主党は、第3号被保険者の不整合記録問題に関し、遡っての保険料支払可能期間を「直近10年」とし、本来より多く年金を受け取った人に対して返還を求める期間を「5年前まで」とする方針を示した。

●被災3県の失業者数が11万人超に(5月25日)

厚生労働省は、震災後の岩手・宮城・福島3県における失業者数(3月12日～5月22日)が11万1,573人になったと発表した。前年同期比2.4倍となった。

●大卒者の就職率が91.1%で過去最低タイ(5月24日)

厚生労働省・文部科学省は、今春卒業の大学生の就職率が91.1%で、過去最低(平成12年3月)と同じだったと発表した。短期大学生(女子学生のみ)は84.1%(同4.3ポイント減)、高等専門学校生(男子学生のみ)は98.5%(同1.0ポイント減)、専修学校生(専門課程)は86.1%(同1.3ポイント減)。

●職場で「セクハラを受けた」は約1割(6月1日)

連合のアンケート調査によると、職場でセクハラを受けた経験のある人は10.2%(男性:3.6%、女性:16.8%)であることがわかった。パワハラを受けた人は21.6%(男性:24.4%、女性:18.8%)。

6月の税務と労務の手続[提出先・納付先]

10日

○源泉徴収税額・住民税特別徴収税額の納付[郵便局または銀行]
○雇用保険被保険者資格取得届の提出<前月以降に採用した労働者がいる場合>

[公共職業安定所]

○労働保険一括有期事業開始届の提出<前月以降に一括有期事業を開始している場合>

[労働基準監督署]

30日

○個人の道府県民税・市町村民税の納付<第1期分>[郵便局または銀行]
○健保・厚年保険料の納付[郵便局または銀行]

当事務所より一言

ねんきんネットにより、年金の加入記録が詳細に把握できるようになりました。

確かに、従来の「ねんきん定期便」では物足りないところもありましたが、今後は国民の年金に対する理解がさらに深まることが期待されます。

そして、財源はもちろんのこと、運用のさらなる適正化を望んでいきたいところです。