



頭の中を、ひとつずつ。

全部きれいに書かなくて大丈夫。今日は一つだけ選びます。

01 いま気になっていること

一つだけ。例：新しく採用する人に渡す書類が、どれか分からない。

02 いつまでに、誰と確かめる？

期限が分からなければ「未確認」。返事を待っている人もメモ。

03 次の一手を、10分でできる大きさに

例：書式の保存先を聞く／担当者に期限を確認する。

できたら、ここにチェック。 ☐ 一つ選んだ ☐ 期限を確認した

書類を全部そろえる前でも、「何が分からないか」は書けます。

このシートはご自身で保管。個人番号や病歴などは書き込まないでください。



年金の書類、どこから見る？

説明を全部読む前に、「分からない欄」を一つだけ。

01 手元の書類の名前・送付された年月

ねんきん定期便、通知書など。名前と年月だけメモします。

02 気になった欄の見出し

金額だけでなく、上に書かれている見出しをそのまま確認。

03 聞きたいことを、一文に

例：この金額は、どの時点の記録をもとにしていますか？

一般的な見方は、日本年金機構の公式ガイドで確認できます。

[「ねんきん定期便」の様式と見方ガイド](#) →

確認日：2026年10月6日。受給可否・金額の個別判定をするシートではありません。

番号・本人確認書類・詳細な病歴は、このシートや公開投稿に載せないでください。