

CONTENTS

年頭のごあいさつ…2 **社会保険事務担当者講習会の開催について…3**

年金委員・健康保険委員研修会を開催…4・5 「賞与支払届」の提出はお済みですか?…6

年金委員の設置をお願いします…7 ご存じですか?こんなとき 健康保険の給付が受けられます…8・9

新規健康経営宣言事業所を紹介します…10 社会保険協会からのお願い(会員変更届)…10



花ことば：憧れ・はにかみ
シクラメン／サクラソウ科

秋田県社会保険協会ホームページ→<http://www.syahokyo-akita.jp>

社会保険関係の制度や届出については、

日本年金機構ホームページ→<http://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口 (e-Gov) →<http://www.e-gov.go.jp/>

健康保険の給付・任意継続・健診等については、

全国健康保険協会ホームページ→<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



年頭のごあいさつ

一般財団法人 秋田県社会保険協会

会 長 那 波 伊四郎



新年おめでとうございます。

会員事業所の方々をはじめ、『社会保険あきた』をご愛読の皆様方には、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から、当協会の事業運営に多大なるご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は前会長の渡邊靖彦氏が急逝され、驚きと戸惑いのうちに後任の大役を仰せつかったわけですが、微力ながら当協会の事業運営に尽力いたす所存でございますので、旧に倍する皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

さて、急速な少子高齢化が進行するとともに、国の内外において社会経済構造が大きく変化する中で、すべての国民を対象とする公的年金、医療・介護などの社会保障制度は、国民生活を支える最も重要な社会基盤であり、国民の期待に応えられる制度として一層の充実が求められております。

このような情勢のもと、協会けんぽにおいては「健康づくりの推進に向けた連携および協力に関する協定」を自治体及び関係団体等と締結するとともに、データヘルス計画に基づく事業主の皆様とのコラボヘルスとして、「健康経営宣言事業所」を募るなどの取り組みを推進しており、また、日本年金機構においては、「年金受給に必要な資格期間の短縮」等の制度改正について、国民への説明と周知に取り組むとともに、予約制による年金相談体制の充実を図っております。

当協会は事業主団体といたしまして、今後とも、日本年金機構県内各年金事務所や協会けんぽ秋田支部など、関係機関との一層の連携を図りながら、社会保険加入事業所の被保険者及びご家族の健康と福利増進のため、健康管理推進事業や研修事業など各種事業を積極的に推進する中で、広報誌『社会保険あきた』等を通して、制度の普及や事業の周知に努め、皆様方のお役に立てるよう取り組んでまいり所存でございます。どうぞ引き続きご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様方のますますのご活躍とご多幸、事業所様のご発展を心からご祈念申し上げまして年頭のご挨拶とさせていただきます。



秋田支部長（兼任）	那 波 伊四郎
副会長（鷹巣支部長）	竹 村 雅 行
副会長（大曲支部長）	伊 藤 辰 郎
副会長（本荘支部長）	小 石 和 弥
専 務 理 事	鎌 田 一 寿

退職に
備えて

社会保険事務担当者講習会

保険・年金セミナーのご案内

秋田県社会保険協会では、社会保険事務担当者および退職を間近にされた被保険者とその配偶者を対象に「保険・年金セミナー」を開催します。受講は**無料**ですのでお気軽にご参加ください。
受講ご希望の方は下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXにより各申込期限までに秋田県社会保険協会あてにお申し込み下さい。

※同一事業所から複数名参加することも可能です

※定員になり次第締め切らせていただきます

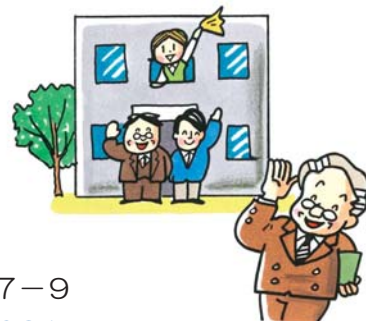
■ 開催日時・会場

開催日時	会場	申込期限	定員
平成29年2月14日(火) 13:30~16:00	北秋田市交流センター 〈北秋田市材木町2-2〉	2月7日	50名
平成29年2月16日(木) 13:30~16:00	大仙市大曲交流センター 〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉	2月9日	50名
平成29年2月21日(火) 13:30~16:00	由利本荘市市民交流学習センター 〈由利本荘市上大野16〉	2月14日	100名
平成29年2月23日(木) 13:30~16:00	秋田市文化会館 〈秋田市山王7-3-1〉	2月16日	50名

※各会場とも、13時から受付を開始します

- 説明内容／① 年金受給の手続きにかかる基礎知識
(予定) ② 退職後の雇用保険と医療保険

- 講師／日本年金機構県内各年金事務所職員
関 徹 彌 氏 (関社会保険労務士・行政書士事務所代表)



■ 申込み・問い合わせ先

(一財) 秋田県社会保険協会 〒010-0001 秋田市中通6-7-9
TEL:018-831-6205 FAX:018-832-3681

共催 日本年金機構県内各年金事務所

キ-リ-ト-リ-線

「講習会」参加申込書

希 望 会 場	○で表示願います ・ 北秋田市交流センター ・ 大仙市大曲交流センター ・ 由利本荘市市民交流学習センター ・ 秋田市文化会館		
事 業 所 名			
事業所所在地	〒□□□-□□□□		
事業所電話番号		事業所FAX番号	
参 加 者 名		事業所整理記号	

* 申込書受付時に「受講証」を送付します。

年金委員・健康保険委員研修会が開催されました

11月22日、秋田県内で委嘱されている年金委員・健康保険委員を対象に、各地区において委員研修会が開催されました。ここ秋田会場では秋田地区と鷹巣地区の委員研修会に先立ち、長年にわたり社会保険事業の運営に功労のあった県内の事業主、年金委員・健康保険委員の方々に対し、表彰状の伝達が行われました。

栄えある受賞者は次のとおりです。（敬称は省略させていただきます）



おめでとうございます

平成 28 年度

社会保険事業の功労者を表彰

厚生労働大臣表彰

年金委員功労者

笹 村 邦 夫 大館市：花岡土建株式会社

健康保険委員功労者

小 松 敏 之 由利本荘市：社会医療法人青嵐会

日本年金機構年金委員表彰

日本年金機構理事長表彰

佐 川 禎 子 秋田市：株式会社佐川商店

小笠原 由香子 大館市：丸山建設株式会社

柏 谷 良 雄

幸 島 絹 子

大仙市：太田町生活リゾート株式会社

由利本荘市：株式会社コウジマ工業

日本年金機構理事表彰

三 浦 孝 子 秋田市：株式会社秋豊ネットライズ

大 淵 昌 子 男鹿市：社会福祉法人富永会

伊 藤 博 秋田市：タプロス株式会社

安孫子 千摩貴 能代市：独立行政法人地域医療機能推進機構秋田病院

畠 山 和 彦 鹿角市：八幡平地熱株式会社

奥 山 哲 哉

加 藤 美優希

高 橋 英 一

蒲 田 則 夫

佐 藤 切太郎

横手市：伊藤建設工業株式会社

仙北市：万六建設株式会社

湯沢市：一般社団法人介護療養型老人保健施設あきのみや

由利本荘市：山科建設株式会社

にかほ市：地域型年金委員



全国健康保険協会健康保険委員表彰

全国健康保険協会理事長表彰

川 上 優 子 鹿角市：株式会社佐藤組 木 村 美保子 湯沢市：株式会社キコー

全国健康保険協会秋田支部長表彰

門 間 真 弓	八郎潟町：横浜電子工業株式会社	安 部 富美子	横手市：貴俵電気設備工業株式会社
安 藤 路 子	秋田市：秋田舗道株式会社	鎌 田 文 一	横手市：株式会社マウンツ
嶺 脇 昌 則	北秋田市：社会福祉法人秋田県民生協会	西 村 利 和	由利本荘市：長田建設株式会社
佐 藤 利 昭	大仙市：高吉建設株式会社		

(一財)秋田県社会保険協会事業功労事業所表彰

(一財)秋田県社会保険協会会長表彰

株式会社林工務店	秋田市	羽後交通株式会社	横手市
秋田やまもと農業協同組合	三種町	秋田銘醸株式会社	湯沢市
株式会社浅利佐助商店	鹿角市	佐藤建設株式会社	由利本荘市
石垣鐵工株式会社	大館市		

「賞与支払届」の提出はお済みですか？

事業主が被保険者へ賞与を支給した場合には、支給日より5日以内に「被保険者賞与支払届」と「賞与支払届総括表」を届出することになっております。

この届出により標準賞与額が決定され、賞与の保険料額が算定されるとともに、被保険者が受給する年金額の計算の基礎となるものですので、適切な届出をお願いします。

対象となるもの	対象とならないもの
賃金、給与、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のものが対象となります。	年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象とされ、また、労働の対償とみなされない結婚祝金等は対象外です。

賞与支払届の提出について

届出用紙は、事前登録している賞与支払予定月の前月に送付しております。（賞与支払予定月の登録がない場合には送付されません。）紛失等により届出用紙が必要な場合には、管轄の年金事務所からお取り寄せください。

賞与の支払いがなかった場合

あらかじめ賞与支払予定月を届出いただいている場合には、賞与の支払いがなくても**賞与支払届総括表の提出は必要です**。記入方法は、下記のとおり「支給・不支給」欄の「不支給 1」を○で囲んでください。

健康保険 厚生年金保険	被保険者賞与支払届 総括表	事業主コード 所 長 課 長 課 長 担当者
① 事業所整理記号 ② 事業所番号 杉並けき 1234	社労士コード 賞与支払届通番	
③ 賞与支払予定年月 ④ 賞与支払年月 ⑤ 支給・不支給 平成 28 年 12 月 平成 年 月 日 不支給 1		



※ 70歳以上の被保険者（被用者）に賞与を支払った場合は、「厚生年金保険70歳以上被用者賞与支払届」もご提出ください。

★ 資格取得月・喪失月の取扱いは？

資格取得月（資格取得日以降）に支払われた賞与は届出が必要で、保険料賦課の対象となります。また、資格喪失月に支払われた賞与は保険料賦課の対象とはなりません。資格喪失日の前日までに支払われた賞与については届出が必要になります。

また、資格取得と同月に資格喪失があった場合は、資格取得日から資格喪失日の前日までに支払われたものであれば保険料賦課の対象となります。

★ 同一月内に2回以上賞与を支払ったときは？

その月の最後に支払った日を賞与支払年月日として合算した賞与額を一括で届出して構いません。

★ 産休・育休等の期間の取扱いは？

産休・育休等の期間を開始した日の属する月から終了する日の翌日が属する月の前月までについては、事業主様の申出により、毎月の保険料と同様に賞与の保険料も徴収されません。ただし、**賞与支払届の届出は必要となります**。

年金委員の設置をお願いします

◆ 年金委員とは？

年金委員は、政府が管掌する厚生年金保険や国民年金に関する制度について、会社や地域において、啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。



「職域型年金委員」

主に適用事業所内で活動

「地域型年金委員」

自治会などの地域で活動



※平成27年3月末現在、全国で12万2千人の方が年金委員として委嘱されています。

◆ どんなことをするの？

年金委員は、年金事務所と密接な連携をとりながら、事業主や従業員の皆様とその家族の方に厚生年金の適用、給付、保険料その他、年金に関する事務手続きなどの指導や相談、広報を行っていただいております。

◆ 設置するための手続き方法は？

厚生年金保険の適用事業主様が「年金委員推薦書（職域型）」を管轄する年金事務所にご提出ください。届出用紙は、年金事務所に備え付けてあるほか、日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp/>）の「年金委員通信」よりダウンロードできます。

事業主の皆さまへ

年金制度に関する仕組みや各種届出の手続方法など、従業員の方々が知りたい情報や知識を有する社員が職場内にいることは、とても心強いものです。年金委員はこうした期待に応えるための、職場と年金事務所を結ぶ強いパイプ役となります。年金委員を未設置の事業所におかれましては、制度の趣旨をご理解いただき、ぜひご推薦をお願いいたします。

また、全国健康保険協会が設置している「健康保険委員」と兼任いただくことにより、年金事業はもとより健康保険事業の促進や包括的な活動が可能となります。

年金事務所では、年金委員の方に研修会のご案内をするなどのサポートをさせていただきます。

※「健康保険委員」とは・・・適用事業所にお勤めの被保険者の方で、効率的かつ効果的な健康保険事業を推進するため、広報、相談、各種事業の推進、モニターなど、健康保険の事業運営に協力していただく民間協力員です。

全国の年金事務所で

年金の予約相談

を実施しています。



ご予約いただくと…

- ① お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます！
- ② 相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します！



予約の申し込みは「ねんきんダイヤル」へ！

0570-05-1165

- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。

※社会保険あきた10・11月号にて年金相談の予約TEL番号を掲載しておりますが、どちらの番号でも相談予約の受付を行っております。



ご存じですか？
こんなとき

健康保険の

病気やケガで仕事を休み給与が受けられないとき

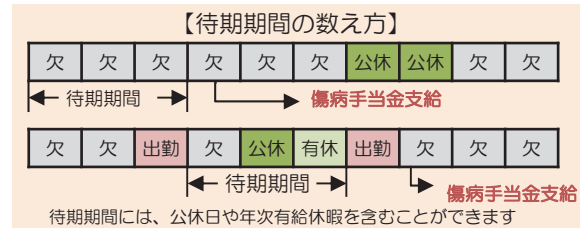
傷病手当金

被保険者の方が業務外の病気やケガの療養のため会社を休み、その間給与等が支払われないとき、被保険者の方の生活を保障するための健康保険給付です。

支給要件

次の4つの条件がすべてあてはまる場合に給付されます

1. 業務外の病気やケガで療養中の場合
2. 療養のため仕事につくことができなかった場合
(入院・通院を問わず、医師等による労務不能の証明が必要となります)
3. 休んでいる期間に対し、会社から給与等の支払いがないか、または支払われた金額が傷病手当金より少ない場合
4. 4日以上仕事を休んだ場合
(療養のため仕事を休み始めた日から、連続した3日間は待期待期間となり、4日目から支給の対象になります)



支給期間、支給額

会社を休んだ1日につき、原則、 $[\text{直近12カ月の標準報酬月額} \div 30 \times 2/3]$ が4日目から1年6カ月の範囲で支給されます。

※給与等が支払われ、その金額が傷病手当金より少ない場合は、その差額が支給されます。

※年金の受給により、傷病手当金が支給されない、あるいは減額される場合があります。



出産のため仕事を休み給与が受けられないとき

出産手当金

被保険者の方が出産のため会社を休み、その間給与等が支払われないとき、被保険者の方の生活を保障するための健康保険給付です。妊娠85日以後の出産（死産、人工妊娠中絶含む）の場合に支給の対象となります。

支給期間

出産日を含む産前42日（多胎の場合は98日）と産後56日の間に会社を休み、給与等が支払われない期間が対象となります。出産が産前予定日より遅れた場合は、予定日から出産日までの期間も支給の対象となります。

支給額

会社を休んだ1日につき、原則、 $[\text{直近12カ月の標準報酬月額} \div 30 \times 2/3]$ が支給されます。

※給与等が支払われ、その金額が出産手当金より少ない場合は、その差額が支給されます。



保険証に関するお願い

ご退職時には保険証を必ずご返却ください！

お勤め先をご退職された場合、ご本人（被保険者）はもちろん、ご家族（被扶養者）の方も在職中の保険証を使用することはできません。（退職した日の翌日から保険証は使えません）

ご退職時には必ず事業所様へご返却ください。

ご注意ください！

ご退職時に保険証を返却せずに、その保険証を医療機関などで使用した場合は、医療費の保険者負担分を返還していただきます。



給付が受けられます

(業務・通勤災害は給付の対象から除かれます)



医療費が高額になったとき

高額療養費

加入者（被保険者・被扶養者）の方が、医療機関・調剤薬局等の窓口で支払った自己負担額が高額になったときに家計の負担を軽減するため、自己負担限度額を超えた額が申請により払い戻される制度です。（※年齢や所得区分によって異なります。）支給額は1カ月（月初めから月末まで）に医療機関・調剤薬局等へ支払った額から、自己負担限度額を差し引いた金額になります。

限度額適用認定証の申請をおすすめします

70歳未満の方は、あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関・調剤薬局等に提示することで、入院や通院で医療費が高額になった場合に、窓口負担が一定額（自己負担限度額）までとなります。

※70歳以上の方は、「高齢受給者証」を提示することで窓口負担が一定額（自己負担限度額）までとなります。

立替払いをしたとき

療養費

加入者（被保険者・被扶養者）の方が、やむを得ない事情で保険証を提示できず、自費で受診したときや、医師が治療上必要と認め、コルセットなどの治療用装具等を作った場合に自己負担相当額を差し引いた額（保険者が認めた額）が療養費として支給されます。

給付の対象

- 急病等で保険証を持たずに病院へかかったとき、健康保険の加入手続き中で保険証の交付を受ける前に病院にかかったとき
- 治療用装具（コルセット）をつくったとき
- 小児弱視等の治療用眼鏡をつくったとき（9歳未満の小児が対象）
- 弾性ストッキング等を購入したとき
- 海外で治療を受けたとき 等

出産したとき

出産育児一時金

加入者（被保険者・被扶養者）の方が出産された場合は、出産育児一時金が支給されます。妊娠85日以後の出産（死産、人工妊娠中絶含む）の場合に支給の対象となります。

支給額

1児につき42万円が支給されます。（※産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.4万円）

出産育児一時金の「直接支払制度」

直接支払制度を利用することで、出産育児一時金の請求手続きを医療機関等が行い、医療機関等での窓口負担を軽減することができます。出産の際に、医療機関等にて直接支払制度の説明を受け、利用するかを決めていただきます。

亡くなられたとき

埋葬料

加入者（被保険者・被扶養者）の方がお亡くなりになられた場合は、埋葬料（費）が支給されます。

支給額

5万円を上限に支給されます。



申請書・パンフレットはホームページからダウンロードできます



協会けんぽHP

協会けんぽ 秋田

検索



各種申請は便利でスムーズな郵送でのお手続きをおすすめします



〒010-8507 協会けんぽ秋田支部 行

※専用の郵便番号ですので、住所の記入がなくても届きます

お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎018-883-1800



新規健康経営宣言事業所をご紹介します

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

10月中旬以降に、あらたに「健康経営宣言事業所」としてエントリーをされた事業所様をご紹介します。現在、50事業所様が従業員の方の健康づくりに取り組まれています。

協会けんぽでは、順次、健康経営を実施いただいている事業所様に対し、実際にやってみたご感想や、ご意見をいただいております。

今後は、取り組みのご感想などを紹介し、健康経営を継続いただけるよう皆様の健康づくりのサポートを行ってまいります。



健康経営宣言事業所名（敬称略 50音順）	所在地
秋田海陸運送株式会社	秋田市
秋田協同印刷株式会社	秋田市
AL SOK 秋田株式会社	秋田市
株式会社くまがい印刷	秋田市
有限会社コリウス	秋田市
株式会社東北ビルカンリ・システムズ	秋田市
株式会社芳栄	能代市
大和建设株式会社	美郷町

平成28年11月末日現在

★「健康経営宣言事業所」の詳細については協会けんぽ秋田支部のホームページをご覧ください

協会けんぽホームページ

協会けんぽ 秋田

検索



協会けんぽ秋田支部では引き続き「健康経営宣言」にエントリーしてくださる事業所様を募集しております。ぜひ、下記「協会けんぽ企画総務グループ」までご連絡ください。

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

社会保険協会からのお願い

所在地・名称等を変更されたときは社会保険協会にもご連絡ください

事業所の所在地・名称等を変更されたときは、管轄の年金事務所に手続きされるとともに、当社会保険協会にも下記様式により **郵送又はFAX（018-832-3681）** でご連絡くださるようお願いいたします。

会 員 変 更 届

	変 更 前	変 更 後
事業所名		
事業所所在地	〒	〒
電話番号		
事業所記号		

変更前の欄はすべてお書き下さい。

ご担当者名

お問い合わせ先：（一財）秋田県社会保険協会：TEL018-831-6205

〒010-0001 秋田市中通6-7-9



年金と確定申告について



大曲年金事務所
お客様相談室
鈴木 真弓

Q 私は老齢厚生年金を受給しながら、会社に勤務しています。支払われている年金から所得税が引かれています。が、確定申告は必要でしょうか。

A 厚生年金や国民年金の老齢年金は、所得税法上の「雑所得」として課税の対象となります。このため、65歳未満の方で年金額が108万円以上、65歳以上の方で年金額が158万円以上の方については、日本年金機構からの年金の支払いの際に所得税を計算し源泉徴収しています。また、対象となる方には、日本年金機構から、扶養親族の確認のために「扶養親族等申告書」を送付し、ご提出いただいております。

年金以外に所得のある方については、確定申告が義務付けられています。そのため日本年金機構において、老齢年金の受給者全員に対して、毎年その年中の支払額、源泉徴収額および扶養親族等の内訳を記載した「源泉徴収票」を作成し、翌年の1月中旬から下旬にかけて送付しております。確定申告をする場合には、この源泉徴収票を税務署に提出することになります。

なお、平成23年分以降につきましては、公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金等にかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には確定申告は不要となりました。

また、確定申告が不要である方でも、医療費控除や生命保険料控除など年金からの源泉徴収で控除を受けることができなかったときなど、その年中に源泉徴収された所得税が納め過ぎとなる方は、あらためて確定申告を行うことにより、税金の還付を受けることができます。

老齢年金を受けている方で、2月になっても源泉徴収票が届かないときは、再発行いたしますので、「ねんきんダイヤル」(0570-05-1165)か、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

また、確定申告する必要があるかどうかについては、お近くの税務署にお問い合わせください。

随想 ふきのとう



「スポーツ吹矢」

皆さんはスポーツ吹矢をご存じでしょうか。

スポーツ吹矢とは、5〜10m離れた円形のめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベイスにしたスポーツ吹矢式呼吸法です。

精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい

影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます……とされています。

私がスポーツ吹矢と出会ったのは、会社を定年退職後、運動らしいことは何もしていませんでしたが、2年前に会社の先輩OBから、同好会を立ち上げたいので、参加しないかとの誘いがありました。やってみると以外と簡単（最初は）、複式呼吸をすることでお腹の周りもいくらか少なくなり、適度な疲れを感じられ、無理のない運動です。

私の所属しているのは、一般社団法人日本スポーツ吹矢協会秋田こまち支部で、現在五十歳台から八十歳台の男女三十名が会員として登録、毎週木曜日（秋田市東部市民サービスセンター「イーぱる」）と土曜日（旭川コミュニティセンター）午後五時〜七時に活動しています。ほとんど定年退職された方で、和気藹々と楽しんでいます。

とはいえ、大会（全国、東北、全県、各支部開催）もあり、また、五級から六段までの認定試験も行われます（ちなみに私は二段を取得）。これは希望者のみです。

皆様、日頃の運動の必要性を感じている方、週二回のスポーツと会員との会話を楽しめる「スポーツ吹矢」をお勧めします。

一般財団法人 丁酉会（秋田市）

佐藤 幸男

健康トピックス

第168回 冬の病気やけがに気を付けて

冬は健康管理が難しい季節です。冬に多い、病気やけが・事故についても予防し、元気に過ごすためのポイントをお知らせします。

冬の病気とけがや事故について

冬に多い病気としてはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症、狭心症や心筋梗塞、関節痛などがあり、また、事故やけがなど生活上の問題が発生します。

冬に気をつけたい病気やけが・事故についてご紹介します

※感染症については、平成28年10・11月号にてご紹介しました。



	病気や事象	症状や状態	対策や注意点
病気	狭心症 心筋梗塞	12月から3月にかけての死亡者数は、6月から9月にかけての暑い時期に比べ2倍近くに増加します。気温が低いこと、温度差が大きいことなどが影響します。	【対策】 ・外出時の防寒対策：防寒着、マフラー、手袋等 ・室内の温度差に注意 ・脱衣所と浴室やトイレの温度差に注意 ・喫煙はもちろん受動喫煙も問題
	痔	下半身が冷えて、血行不良になり免疫力が低下するためです。【原因】排便のコントロール不良・アルコールや大量の香辛料の摂取・疲労の蓄積・体の冷え。	【対策】 ・下半身を温める腹巻や下着をつける ・便秘を予防するために適度な水分と食事のバランスをとる ・肛門を清潔に保つ ・飲酒を控え、ほどほどにする ・ストレス解消し、十分な睡眠とバランスの良い食事をする
	関節痛	冬の寒さによって血行が悪くなると、周辺の筋肉まで硬くなってしまいうため、腰・ひざ・肩などのよく動かす部位にはいつも以上に大きな負担がかかります。「軟骨」がすり減ってしまうため、関節痛を引き起こします。	【腰】1時間に1回は軽いストレッチ、温かい下着など防寒対策をとる 【ひざ】ウォーキングなどで筋肉の衰えを防ぐ 【肩】肩を冷やさない。体を温めて血行を促進
事故やけが	入浴事故	脳卒中、心筋梗塞など、冬季に発生。	脱衣所を温かくし、入浴前に水分補給、湯温はぬるめ(39～41℃)にして長湯は控える。食事の直後や気温の低い早朝・深夜には入浴しない。
	転倒	路面凍結による転倒の心配も。転倒による骨折から寝たきりになることもあります。	冷え込んだ朝の外出は控えるなど。
生活上の注意	飲みすぎ	年末年始はお酒の飲みすぎにご注意を。頭部打撲など生命にかかわるケガにつながることも。また、酩酊状態での入浴は体に負担がかかるだけではなく、溺死の恐れがあります。	
	餅による窒息	餅は小さく切り、よく噛んでから飲み込みましょう。介助が必要な方には、寝たままでは食べさせないように注意しましょう。	
	低温火傷	「熱い」という自覚がないまま、重症になることがあります。使い捨てカイロやホットカーペットの使い方に注意しましょう。	

職場内で閲覧しましょう

休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談／カレンダーの 青 の日 受付時間／午後7時まで
休日の年金相談／カレンダーの 黄 の日 受付時間／午前9時30分から午後4時まで

平成29年 1 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

平成29年 2 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

年金についての相談やお問い合わせ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

市内通話料金 0570-058-555 03-6700-1144 (IP電話)

(受付時間) 月～金曜日：午前9：00～午後7：00
第2土曜日：午前9：00～午後5：00

★ねんきんダイヤル (年金全般に関する相談)

市内通話料金 0570-05-1165 03-6700-1165 (IP電話)

(受付時間) 月 曜 日：午前8：30～午後7：00
火～金曜日：午前8：30～午後5：15
第2土曜日：午前9：30～午後4：00

保険料の納期内納入にご協力ください

月末には社会保険料振替口座の残高確認をお願いします。