

CONTENTS

出産・育児に関する休業期間中の保険料・標準報酬月額について……2・3

ご自身の年金はいつでもどこでも「ねんきんネット」で確認できます……3

秋田県民は生活習慣病のリスク保有率が高い……4

血圧や血糖値が高い方へ、重症化する前に医療機関受診を勧めるご案内をしています……5

社会保険協会からのお知らせ……6

『パークゴルフ大会』開催のお知らせ(本荘支部)／「年金シニアライフセミナー」開催のお知らせ
(お詫びと訂正)



花ことば(オレンジ): 無邪気・健やか
バラ／ルーピング

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/>

* * 出産・育児に関する休業期間中の

● 産前産後休業期間中の保険料免除と終了時報酬改定

労働基準法にもとづく産前産後休業期間について、健康保険・厚生年金保険の保険料は、事業主からの申出により被保険者分・事業主分とも徴収されません。

対象となる産前産後休業期間とは

出産（予定）日以前42日（多胎妊娠98日）から出産後56日までの間で、妊娠・出産を理由として労務に従事しない期間です。

▶ 産前産後休業期間中は申出により保険料免除

事業主からの申出により産前産後休業期間中の保険料は、休業開始月から終了予定日の翌日の月の前月まで徴収されません。

事業主は産前産後休業開始日以降に下記の申出書等を保険者等に提出し、その後の終了予定日変更等は「変更（終了）届」で届出します。

届書／変更届書

「産前産後休業取得者申出書 / 変更（終了）届」

▶ 産前産後休業を終了した際の標準報酬月額の変改定

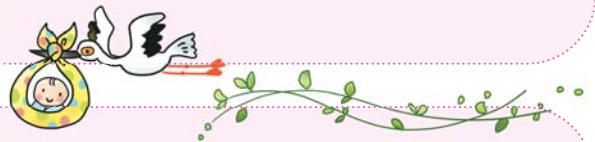
産前産後休業終了後、標準報酬月額に変動があった場合は、随時改定（2等級差）に該当しなくても、事業主を経由して下記の届を提出することで標準報酬月額の変改定が行われます。これによって実際の報酬の変動に応じた標準報酬月額（保険料負担）となります。

ただし、産前産後休業終了日の翌日に引き続き育児休業等を開始している場合は対象となりません。

※産前産後休業終了後の3ヵ月間の報酬月額をもとに新しい標準報酬月額を決定し、4ヵ月目から改定されます。

届書

「産前産後休業終了時報酬月額変更届」



● 育児休業等期間中の保険料免除と終了時報酬改定

育児・介護休業法等による満3歳未満の子を養育するための育児休業等期間についても、健康保険・厚生年金保険の保険料は、被保険者分・事業主分とも、事業主の申出により徴収されません。（平成29年1月から「監護期間中の子」と「要保護児童」も対象となっています。）

▶ 育児休業等期間中は申出により保険料免除

事業主が保険者等に下記の申出書等を提出して行います。保険料を徴収されない期間は、育児休業等開始月から終了予定日の翌日の月の前月までです。（予定日前に終了した場合は、下記の届書で「終了届」を提出のこと）

届書／予定日前終了時

「育児休業等取得者申出書（新規・延長） / 終了届」

▶ 育児休業等を終了した際の標準報酬月額の変改定

育児休業等終了日に3歳未満の子を養育している被保険者は、随時改定に該当しなくても、事業主を経由して下記の届を提出することで標準報酬月額の変改定が行われます。（改定の基本的な仕組みは前述の産前産後休業終了時改定と同じです。）

届書

「育児休業等終了時報酬月額変更届」



保険料・標準報酬月額について**



● 養育期間の従前標準報酬月額みなし措置

3歳未満の子を養育する期間の標準報酬月額が、養育開始前の標準報酬月額（従前標準報酬月額）を下回る場合には、被保険者の申出にもとづき、より高い従前標準報酬月額をその期間の標準報酬月額とみなして年金額を計算します。

※保険料は実際の低い標準報酬月額により負担します。

参考 従前標準報酬月額とは、養育開始月の前月の標準報酬月額をさします。
養育開始月の前月に厚生年金保険の被保険者でない場合には、その月前1年以内の直近の被保険者であった月の標準報酬月額が従前標準報酬月額とされますが、その月前1年以内に被保険者期間がない場合は、みなし措置はうけられません。



▶ 従前標準報酬月額みなし措置の申出は事業主経由で申出

従前標準報酬月額みなし措置の申出は、被保険者が事業主を経由して「厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書」を日本年金機構仙台広域事務センターあて郵送で提出します。
なお、申出日より前の期間については申出日の前月までの2年間についてみなし措置が認められます。

詳しくは、下記の各年金事務所またはねんきんダイヤルへお問い合わせください。※自動音声案内でご案内します。

秋田年金事務所018(865)2392 鷹巣年金事務所0186(62)1490 大曲年金事務所0187(63)2296 本荘年金事務所0184(24)1111
ねんきんダイヤル(057-05-1165)※050で始まる電話でおかけになる場合は東京03-6700-1165

ご自身の年金はいつでもどこでも「ねんきんネット」で確認できます！

「ねんきんネット」は、インターネットを通じて自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。

24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認できます！

「ねんきんネット」で出来ること

- ① ご自身の年金記録の確認
- ② 将来の年金見込額の確認
- ③ 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ④ 日本年金機構から郵送された各種通知書の確認・・・など

※スマートフォン版「ねんきんネット」では、①②のみ利用可能



ねんきん太郎
「ねんきんネット」マスコット

登録の際には、基礎年金番号・メールアドレスが必要となります。

「年金手帳」もしくは「年金証書」をご用意ください。

お問い合わせ先

「ねんきん定期便」「ねんきんネット」に関するお問い合わせ先は下記専用電話へ

ナビダイヤル 0570-058-555
050から始まる電話でお掛けになる場合は、(東京) 03-6700-1144

受付時間（平成30年9月3日から）
月曜日：8:30～19:00
火～金曜日：8:30～17:15
第2土曜日：9:30～16:00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。

詳しくは「ねんきんネット」で検索



ねんきんネット

検索

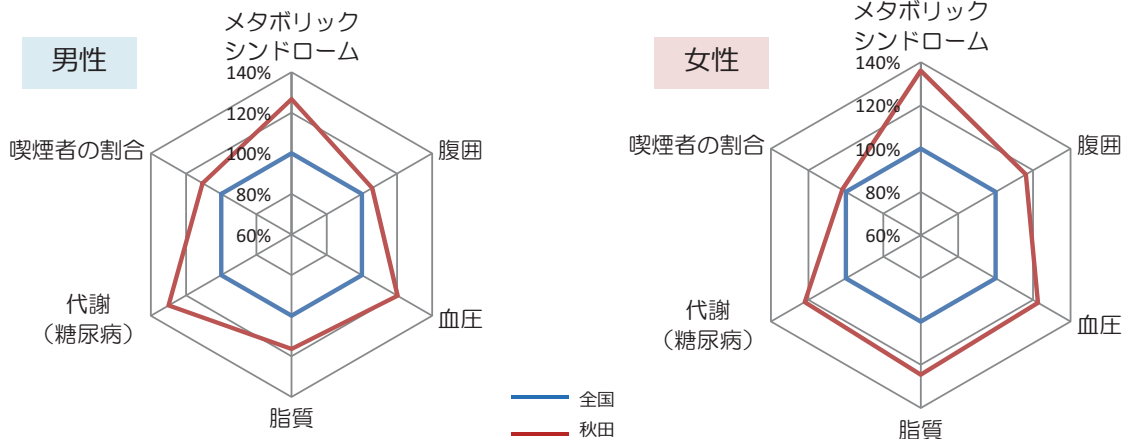
http://www.nenkin.go.jp/n_net/

スマートフォンはこちら！



秋田県民は生活習慣病のリスク保有率が高い

協会けんぽでは、35歳～74歳の被保険者の方を対象に生活習慣病予防健診を実施しています。秋田県は今後10年で「健康寿命日本一」を目指していますが、まずは現状として平成28年度の健診結果をみると、下図のように秋田県は全国と比べて、全般的に生活習慣病になるリスクの保有率が高いことがわかります。



	男性	女性
血圧	1位	2位
代謝（糖尿病）	2位	4位
脂質	1位	1位
腹囲	4位	5位
メタボリックシンドローム	1位	1位
喫煙者の割合	4位	18位

資料：協会けんぽ平成28年度生活習慣病予防健診データ

さらに！

秋田県の死亡率 全国1位

がん 1位
脳血管疾患 1位
糖尿病 2位
心疾患 8位



出典：平成28年人口動態統計

健診の結果、下表のように生活改善で解消できる数値を「保健指導判定値」、すでに病気のおそれがある数値を「受診勧奨判定値」、医療機関の早期受診が必要と考えられる数値を「すぐに受診が必要」と定めています。

平成30年度からスタートしたインセンティブ（報奨金）制度においても、この「すぐに受診が必要」な方（とくに高血圧・高血糖で医療機関の受診勧奨を受けた方）の医療機関受診率が評価指標の一つとして、支部毎の実績に応じて健康保険料率にも反映されることになりました。しかし、平成28年度ではこの受診率はわずか11.1%で、10人に1人の方しか医療機関を受診しておらず、放置されたままになっているのが現状です。

検査項目			生活習慣病予備群	生活習慣病	
			保健指導判定値	受診勧奨判定値	すぐに受診が必要
生活習慣病	血糖（空腹時/随時）[mg/dL]		100～125	126以上	126以上
	HbA1C[%]		5.6～6.4以上	6.5以上	6.5以上
	血圧 [mmHg]	収縮期	130～139	140以上	160以上
		拡張期	85-89	90以上	100以上
	中性脂肪[mg/dL]		150～299	300以上	500以上
	HDLコレステロール[mg/dL]		35～39	34以下	-
	LDLコレステロール[mg/dL] （またはNon-HDLコレステロール）		120～139 (150～169)	140以上 (170以上)	180以上 (210以上)

血圧や血糖値が高い方へ、重症化する前に 医療機関受診を勧めるご案内をしています

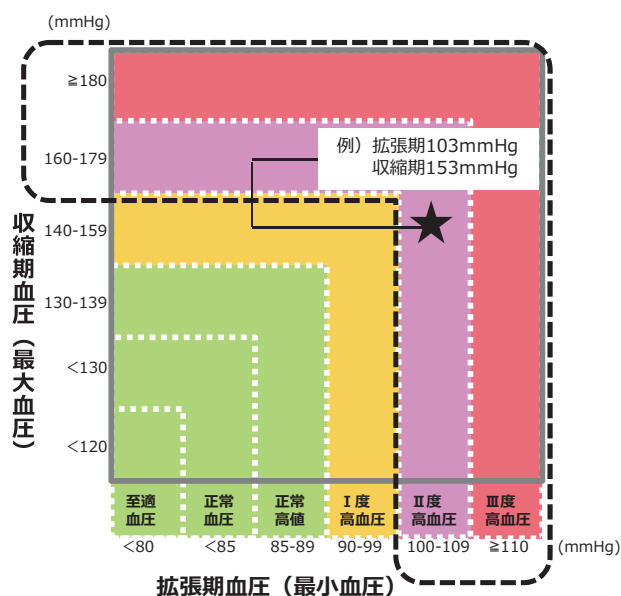
協会けんぽでは、生活習慣病予防健診の結果、血圧や血糖が高い方に対して重症化する前に医療機関を受診していただくよう、ご案内をしています。

「自分は大丈夫」「自覚症状がないから必要ない」というて血圧や血糖値を高いまま放置し続けると、**脳卒中**や**心筋梗塞**、**視力障害**や、**人工透析が必要になる可能性**が高くなります。医療機関への受診が早ければ早いほど、あなたの健康が守られる可能性が大きくなります。

また、これまで当たり前に過ごしてきた日々の家庭生活が送れなくなるばかりか、仕事上の制限が生じて**経済的な影響も大きくなる**場合もあります。現在の暮らしをこれからも維持するために、ご案内が届いた方は一日も早く医療機関を受診しましょう。

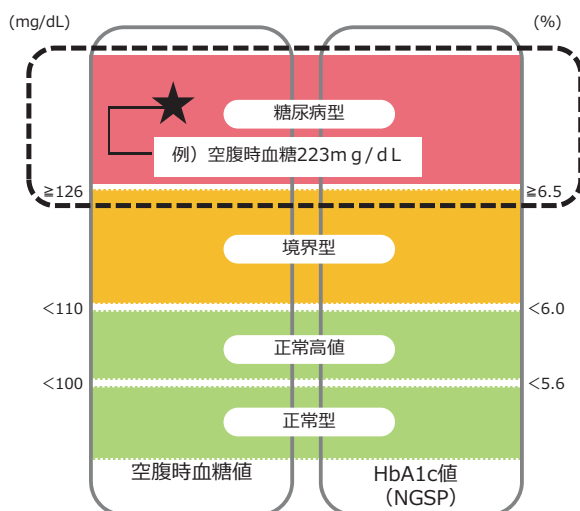
Ⅱ度・Ⅲ度高血圧

自覚症状はなくても、望ましい血圧レベル（収縮期血圧120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満）の人と比べて、約5倍、脳卒中や心臓病にかかりやすい状態です。



糖尿病型

この状態のまま、血糖コントロールをしないでいると、自覚症状はほとんどありませんが、人工透析や重大な合併症を発症する可能性が高くなります。



自覚症状がなくても血管のダメージは確実に進み、
最悪の場合 重大な疾病を引き起こす恐れがあります。

手・足の切断

狭心症や心筋梗塞

脳卒中

人工透析

失明

につながります！

今この瞬間も動脈硬化・血管障害は進行しています！



社員の健康状態の悪化は、会社の生産性の低下を引き起こすリスクがあります。社員の中に健診結果で検査項目に「要治療」「要精密検査」と判断された方がいらっしゃる場合は、会社としても早期に医療機関を受診されるようお勧めください。

お問い合わせ先：協会けんぽ秋田支部 保健グループ ☎018-883-1893

支部からの
お知らせ

主催／社会保険協会本荘支部 共催／本荘地区社会保険委員会

レクリエーション パークゴルフを開催



秋田県社会保険協会本荘支部では、本年度の健康づくり事業の一環として本荘地区社会保険委員会との共催のもと、次のとおりレクリエーションパークゴルフ大会を開催します。

- ・社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、参加申込案内を同封しております。
- ・他支部の会員事業所からの参加も歓迎いたしますのでご連絡ください。

- 日 時 平成30年9月29日（土）受付開始12時30分
- 会 場 八塩いこいの森パークゴルフ場（由利本荘市東由利田代字深山地内）
- 申込方法 同封の大会参加申込書により、平成30年9月14日（金）までにFAXまたは郵送で、一般財団法人秋田県社会保険協会あてお申込み願います。

「年金シニアライフセミナー」開催のお知らせ

（本誌6-7月号でもお知らせしましたが） 50歳以上の職員の方には必ずお知らせ（回覧）願います。

定年退職後の豊かで・健康的な・生きがいのあるシニアライフをお過ごしいただくためのセミナーを開催します。

これまで、県内ではなかなか開催できなかった充実した内容と、中央から専門の講師を招いての開催となりますので、この機会に是非聴講くださるようご案内いたします。社会保険委員さん、人事・厚生担当の方、またご夫婦での参加も歓迎いたします。

年金・健康保険・生きがいづくり…「これから」の不安の解消をお手伝いします！

- ・日 時 平成30年10月3日（水） 午後1時～4時30分（集合・受付12時30分）
- ・場 所 秋田ビューホテル（秋田駅から徒歩5～10分）
- ・参加費 会員事業所の被保険者とそのご家族は説明資料を含め全て無料です。
- ・申 込 定員に達するまでは受け付けします。（定員になり次第締め切らせていただきます）

- 【内容】
- ①退職後（或いは年金を受給しながら働く場合）の年金制度と医療保険について
 - ②ライフプランと生きがい（生きがいのある生活を築くために）
 - ③家庭経済プラン（年金を中心とするこれからの家計プランの作成方法）



詳細・申込方法は当誌6-7月号をご覧ください。

「参加申込書」も6-7月号に掲載しております。

申込・問い合わせ先 / （一般財団法人）秋田県社会保険協会 ☎018-831-6205



（訂正します）

本誌6-7月号の「随想ふきのとう」の記事に誤りがありました。次のとおり訂正してお詫びいたします。

筆者の勤務する事業所の所在地
誤／（秋田市）⇒ 正／（湯沢市）



特定保健指導について



協会けんぽ秋田支部
業務グループ
奈良 梓

Q 会社の総務担当のものです。先日、協会けんぽから当社の社員あてに「特定保健指導」実施のご案内が届きました。会社としても従業員の健康管理のため保健指導を受けさせたいのですが、繁忙期にあたり日程の都合がつきません。日程の変更はできますか。

A 高齢者の医療の確保に関する法律により、国から協会けんぽに対して「特定保健指導」の実施が義務付けられています。特定保健指導は、協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診等の健診結果に基づき、国が定める基準に該当し、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待される方を対象に実施しております。

特定保健指導には、「積極的支援コース」と「動機づけ支援コース」の2種類があり、協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所を訪問して実施しています。実施内容に違いはありますが、被保険者の方はどちらも無料で健康相談を受けることができます。

所要時間は一人あたり20分程度になりますが、ご質問のように、業務の都合上、案内日程を変更したい場合は、ご相談いただければ変更することも可能です。

会社にとって社員は、重要な経営資源です。社員の健康状態の悪化は、生産性の低下を引き起こすリスクがあります。会社としても、社員の中に健診結果で検査項目に「要治療」「要精密検査」と判断された方がいらっしゃる場合は、放置しないで早期に医療機関を受診されるようお勧めください。

平成30年度からは「特定保健指導の実施率」や「検査結果が要治療の方の医療機関受診率」が、支部ごとの実績に応じて健康保険料率にも反映されることになりました。

会社のご都合もあるかと思いますが、社員が明るく元気に働ける職場づくりを目指して、保健指導に対する受け入れの調整等につきまして、ご理解とご協力をお願いいたします。

随想 ふきのとう

「チャレンジ」



秋田県沿岸南西部をトコトコ走る「おぼこ号」。晴れた日は、霊峰鳥海山と田園風景を見ながら、清流子吉川に沿って走る営業路線23kmのローカル線です。

当社では、様々なアイデアを用いて誘客努力しております。廃車を寄贈し、秋田県立博物館及び秋田市仁別に展示、たけや製パンとのコラボ商品の販売や、平成二十七年十一月三日には、社線を使用し埼玉県立川越工業高校電気科電車班の生徒が自作車両でパナソニック「エボルタ乾電池」六百本を使い、二・六一五kmを走破し見事ギネス記録を達成しました。また、鮎川地区に国



の登録有形文化財として「旧鮎川小学校」があり、木育文化に触れられるよう木造校舎内を改修し「鳥海山木のおもちゃ美術館」として本年七月一日にグランドオープン。当社では列車内を改造し「鳥海おもちゃ列車（なかよしこよし号）」を運行。更にクラウドファンディングで募った、支援金で鮎川駅に子供待合室を整備。おもちゃ列車に乗り、待合室でシャトルバスを待ち、おもちゃ美術館に行く。利用するお客さまに「ワクワク感」をもって、楽しんでいただきたいと思います。事業において企画、立案、実施、結果を求められるのは当然のことですが、なかなか上手くいかないのが自分の身体です。会社に入社三十年、体重は三十kg増どころか、その倍の六十kg増の0.1t。完璧なメタボな体型になりました。当社でも毎年、生活習慣病予防健診を実施し健診医及び産業医から指導を受け、さらに保健師の指導が入り、とどめは長女（看護学生）からの一言「お父さんヤバイよ」で、昨年からは生活改善に「チャレンジ」しました。まずは、大好きな「お酒」に休肝日を設け、朝食に「青汁、玄米」を取入れた結果、体重5kg減に成功したのだが、本年に受けた健診の結果、体重は元に戻っていた。ビールの美味しい時期、暴飲暴食には気をつけ、これ以上巨大化にならないよう努力しようと思う。

由利高原鉄道株式会社

（由利本荘市）

太田 晃 一

健康トピックス

第178回 プール熱（咽頭結膜熱）は大人もかかります

夏の楽しみは何と言っても水遊び。プールや海水浴が定番ですが、この時期に多いのが『プール熱（咽頭結膜炎）』といわれる病気です。子どもに多い病気ですが、大人もかかります。プール以外にもうつる病気ですので注意が必要です。

原因・時期・経路は？

- ◆主な原因 「アデノウイルス」
- ◆流行時期 6月頃から徐々に増加し、**7～8月頃にピーク**を形成、10月頃まで流行が見られますが、冬季にも流行することがあります。
- ◆潜伏期間 5～7日
- ◆感染経路
 - ・飛沫感染（咳やくしゃみなど）
 - ・接触感染（患者とのタオルの共用や手指を介する）
 - ・プール（塩素濃度の管理が不十分な場合）

プール熱の症状は？

三大症状 ①高熱 ②結膜炎 ③咽頭炎

症状は3～5日程度続きます。急な発熱で発症し、咽頭炎によるのどの痛みが現れます。また、結膜炎に伴って、充血、目の痛み、かゆみ、目やにの症状や、まぶしくなったり涙が止まらなくなったりします。このほかにも「腹痛、下痢、咳」をともなうこともあります。

注）まれに肺炎など重症化することがあります。

予防方法

◆手洗い・手指消毒・うがい

※有効な消毒剤：消毒用エタノール・次亜塩素酸ナトリウム

◆タオルや洗面器の共用を避ける



◆プールから上がった後シャワーを浴び、目をよく洗い、うがいをする

◆目やには直接手で取らず、ティッシュや清浄綿で優しくふき取る



Point

- ・初診に適した科
→ 内科・小児科。眼症状が強い場合は眼科へ
- ・手足口病、ヘルパンギーナ、流行性角結膜炎にも注意しましょう

子どもの場合、治療後の登園・登校のタイミングは学校保健法で定められており、症状消失後、2日たてばOK。大人は、無理をすることで症状を悪化させることがあるので注意が必要です。

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 ■ 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 ■ の日受付時間/午前9時30分から午後4時まで

平成30年 9 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 30	24	25	26	27	28	29

平成30年 10 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			

年金についての相談やお問い合わせ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

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。