

CONTENTS 平成31年度の健康保険料率に変更(引上げ)となります…2 平成31年度申込受付を開始します!生活習慣病予防健診…3
健康保険の各種申請書等の提出先・郵送先…4 あなたの年金の確認は、簡単便利なねんきんネットで!…5
「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します…6-7 街角の年金相談センター秋田(オフィス)をご利用ください!…6



花ことば：謙譲・あなたがもっとも美しい

サザンカ/ツバキ科

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/>

平成31年度の健康保険料率に変更（引上げ）となります

協会けんぽでは、中長期的に安定した保険財政運営を行うという観点から、平成31年度の平均保険料率についても10%を維持していくこととなりました。これを踏まえ、秋田支部の健康保険料率を算出した結果、平成31年3月分保険料（4月納付分）から**健康保険料率は10.14%（平成30年度から0.01%引上げ）**となります。同時に、全国一律の介護保険料率も法令で定められた計算に基づき算出した結果、**介護保険料率は1.73%（平成30年度から0.16%引上げ）**となります。

また、任意継続被保険者の方は平成31年4月分保険料（4月納付分）から保険料率に変更になりますが、同時に4月分から標準報酬月額の上限が28万円から30万円に変更となりますのでご注意ください。

協会けんぽ秋田支部の保険料率

平成31年2月（3月納付分）まで		変更	平成31年3月（4月納付分）から	
健康保険料率 10.13%	介護保険料率 1.57%		健康保険料率 10.14%	介護保険料率 1.73%

※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。

「インセンティブ制度」により健康保険料率を下げましょう

年々増加する医療費を適正化するため、加入者・事業主の皆さま一人ひとりに健康への取組みを行っていただくことを目的として、国が平成30年度から新たに「インセンティブ（報奨金）制度」を設けました。

皆さまの健康づくり等への取組みに応じて、支部ごとにインセンティブ（報奨金）を提供し、都道府県別の健康保険料率に反映させますので、**次の5つの取組みが他の都道府県よりも優れていれば健康保険料率を引き下げられます。**

特定健診等の受診率

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診（被保険者の方）、特定健診（被扶養者の方）を受診してください。
- 労働安全衛生法に基づく定期健診を実施されている事業所様は、協会けんぽ加入者の方（40歳以上）の健診結果を協会けんぽへご提供ください。



特定保健指導 (注1)の実施率

- 健診結果で生活改善が必要と判定された方（注2）は、協会けんぽの特定保健指導をご利用ください。
- 注1:健診結果で生活改善が必要とされた方へ協会けんぽの保健師・管理栄養士等が行う健康サポートです。
注2:腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上、収縮期血圧:130mmHg以上、空腹時血糖:100mg/dl以上など。

特定保健指導対象者の 減少率

- 特定保健指導の対象とならないよう、日常から健康的な生活習慣に取り組みましょう。
- 特定保健指導を受けた方は、プログラムに最後まで取り組むとともに、必要に応じて医療機関を受診してください。



医療機関への受診勧奨を受けた 要治療者の医療機関受診率 (注3)

- 生活習慣病予防健診の結果、血圧または血糖の項目で「要治療者（再検査含む）」の判定を受けた方は、協会けんぽから受診勧奨のご案内を送付しますので、必ず医療機関を受診してください。
- 注3:協会けんぽからの受診勧奨を受けてから3か月以内の医療機関受診率

ジェネリック医薬品の 使用割合

- 薬局でお薬を受け取る際は積極的にジェネリック医薬品をご選択ください。まずは、薬局や医療機関に相談してみましょう。



お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

平成31年度申込受付を開始します！生活習慣病予防健診

対象者 35歳から74歳までのご本人（被保険者）

協会けんぽの生活習慣病
予防健診には費用補助が
あります



実施日 ①インターネットサービス（情報提供サービス）を利用する場合

平成31年度分のサービス開始：

- ▶ ○健診対象者ダウンロード
 - ▶ ○健診申込者アップロード
- 平成31年2月18日（月）より

インターネットサービス利用には、事前にID・パスワードの
取得が必要です。詳しい申請方法は、協会けんぽホームペー
ジをご覧ください。



協会けんぽHPバナーをクリック

②紙媒体（手書き用の申込書等）を利用する場合

▶ 平成31年度分の受付開始：平成31年3月1日（金）より

健診対象者氏名が印字された申込書は、**3月末**から順次事業所様あて送付予定としており
ます。お早めの申請をご希望される事業所様は、協会けんぽHPより手書き用の申込書を
ダウンロードいただき、ご提出ください。



協会けんぽに申込み前に健診機関への予約が必要です。
予約の開始日や状況については事前に健診機関にご確認ください。

平成31年度受診券を送付します！特定健康診査

対象者 40歳から74歳までのご家族（被扶養者）

協会けんぽの特定健康診査
には費用補助があります



実施日 平成31年4月初旬より順次送付を予定

- 送付先は、日本年金機構に届出されている被保険者の住所
になります。
- 平成31年1月上旬時点で協会けんぽに登録されている被
扶養者情報を基に受診券を発行しています。1月以降に被
扶養者になった方は受診券申請書による申請が必要になる
場合があります。
- 住所変更等により郵送できなかった受診券については、事
業主様あてに送付させていただきますので、被保険者の方
を通じて対象の方にお渡しくださいますようお願いします。

特定健康診査受診券



お問い合わせ先 協会けんぽ保健グループ ☎018-883-1893



健康保険の各種申請書等の提出先・郵送先

〒980-8461

日本年金機構

仙台広域事務センター

※郵送の際は、住所の記入は必要ありません

〒010-8507

秋田市旭北錦町5-50シティビル秋田2階



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

健康保険・厚生年金・国民年金の 加入等に関する手続き

【事業所関係】

- 適用事業所所在地・名称変更届 等

【被保険者資格関係】

- 被保険者資格取得届・70歳以上被用者該当届
- 被保険者資格喪失届・70歳以上被用者不該当届
- 被保険者氏名変更（訂正）届
- 被保険者住所変更届
- 被保険者生年月日訂正届
- 被扶養者（異動）届
- 被保険者報酬月額算定基礎届（総括表含む）
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届（総括表含む）
- 70歳以上被用者算定基礎・月額変更・賞与支払届
- 年金手帳再交付申請書
- 育児休業等取得者申請書・終了書
- 育児休業等終了時月額変更届 等
- 産前産後休業取得者申出書/変更(終了)届
- 健康保険被保険者資格証明書交付申請書
- 厚生年金保険被保険者ローマ字氏名届

【国民年金関係】

- 国民年金第3号被保険者資格取得届 等

●保険料の納付関係●

保険料の納付に関しては、管轄の年金事務所でお手続きください。※任意継続保険料の納付関係を除く

※申請書等の事業所記号は、「数字・かな」をご記入ください

健康保険の給付や 任意継続等に関する手続き

【健康保険給付関係】

- 限度額適用認定申請書
- 給付（療養費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、高額療養費、埋葬料等）の申請書
- 高額医療費貸付・出産費貸付の申込書

【任意継続被保険者関係】

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者住所変更届 等

【保健事業関係】

- 生活習慣病予防健診・特定健康診査の申込書
- 特定保健指導・健診後の健康相談 等

【保険証等再交付】

- 被保険者証再交付申請書
- 高齢受給者証再交付申請書 等

【その他】

- 第三者行為による傷病届（交通事故等）
- 負傷原因届

●保険証の発行●

日本年金機構仙台広域事務センターに提出いただいた被保険者資格取得届や被扶養者（異動）届は、事務センターで審査・入力を完了した後、協会けんぽで保険証を発行し、事業所へお届けしております。

※申請書等の事業所記号は、保険証に記載されている「数字」をご記入ください

協会けんぽの各種申請は、便利でスムーズな郵送でのお手続きをおすすめします



申請書等の提出は郵送で行うことができます。季節・時間帯によっては窓口がたいへん混み合い、お待たせしてしまいます。郵送でのお手続きをぜひご利用ください。

申請書・届書、記入例はホームページからダウンロードできます
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita/>

協会けんぽ 秋田

検索 

あなたの年金の確認は、簡単便利な **ねんきんネット**で!

◆24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで、最新の年金加入記録を確認できます。

【年金記録照会】で確認できること

- ◆これまでの年金加入履歴
- ◆厚生年金加入記録
 - 資格取得・喪失年月日
 - お勤め先の名称
 - 標準報酬月額・標準賞与額 など
- ◆国民年金加入記録
 - 各月の納付状況 など



日本年金機構から郵送される各種通知書の確認や再交付申請などもできます。

【年金見込額試算】で確認できること

- ◆現在の年金制度で60歳まで年金を納付した場合の試算ができます。
- ◆今後の職業や収入を質問に答えて試算できます。
- ◆詳細な条件をご自身で設定して試算できます。
- ◆年齢ごとの年金の見込額 ◆年金受給開始の年齢 など

「アクセスキー」があれば、「ねんきんネット」のご利用登録はカンタン!

(1) 下部欄の「ねんきんネット」アクセスキー発行申込書を記入して、年金事務所(相談窓口)にご提出ください。



ねんきんネットアクセスキー発行処理票

被保険者氏名 年金 太郎
住所 〒999-9999
杉並区 高井戸西 3-5-24

アクセスキー発行日 平成31年1月4日
アクセスキー 0123-4567-8901-2345-6

※アクセスキーの有効期限は発行後、3ヶ月です。お早めに申込みをお願いします。

(2) ご利用登録(ユーザID登録)を行ってください。

- パソコンの方は
https://www.nenkin.go.jp/n_net/
- スマートフォンの方は



年金事務所において「アクセスキー」をお渡しします。(ご自宅への郵送も可能)

太線内を記入してください。

「ねんきんネット」アクセスキー発行申込書

届書コード 共通 099

基礎年金番号												性別	男 ・ 女		
フリガナ											生年月日	明治 大正 昭和 平成	年 月 日		
本人氏名	(旧姓:)														
住所	〒 - 電話 () -														
代理人氏名											続柄	連絡先			
住所	〒														

※郵送でご提出の場合は本人確認書類は不要です。

年金事務所使用欄

本人確認	運転免許証 個人番号カード 住基カード(写真付) 年金手帳 年金証書 被保険者証 改定通知書等 預貯金通帳 キャッシュカード クレジットカード その他()	発行年月日	
		担当課(室)	
代理人確認	運転免許証 個人番号カード 住基カード(写真付) 年金手帳 年金証書 被保険者証 改定通知書等 預貯金通帳 キャッシュカード クレジットカード その他()	担当者	発行者

※アクセスキー発行申込は、このページをコピーしてご利用ください。

「わたしと年金」エッセイ はじめに

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及・啓発活動を展開しています。

その一環として、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわり＝「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。

平成30年度の応募総数は、1,154件でした。審査の結果、厚生労働大臣賞1名、日本年金機構理事長賞1名、優秀賞3名、入選5名の方が選ばれました。

今回は、厚生労働大臣賞に選ばれた作品をご紹介します。

入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。

わたしと年金エッセイ 審査結果

(<https://www.nenkin.go.jp/service/nenkingekkan/nenkin-essay/20181122.html>)

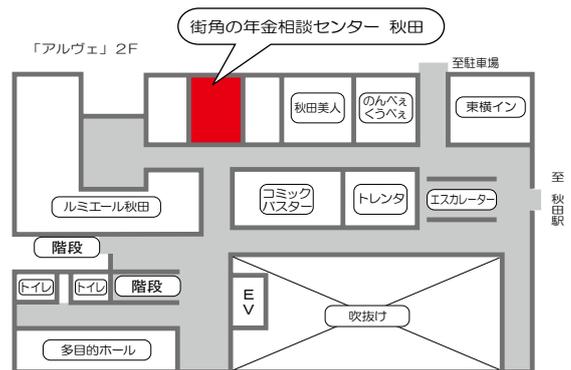
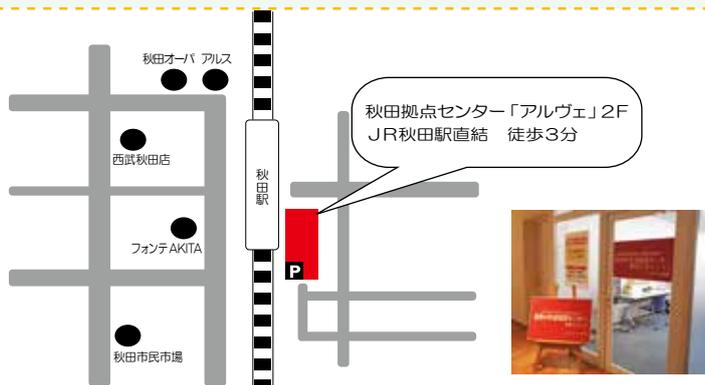


街角の年金相談センター秋田（オフィス）をご利用ください！

全国社会保険労務士会連合会が運営する「街角の年金相談センター秋田（オフィス）」では、対面による年金相談を行っています。年金のお手続き、ご相談にぜひご利用ください！

所在地 〒010-8506 秋田市東通仲町4番1号
秋田拠点センター「アルヴェ」2F
受付 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分
※土・日・祝日及び年末年始（12/29～1/3）はお休みです。

ご相談にお越しの際は、年金手帳（基礎年金番号通知書）、年金証書、年金振込通知書個人番号通知カードなどの他、相談者本人であることが確認できるものをご持参下さい。
また、代理の方がご相談に来られる際には、委任状及び委任を受けたご本人であることが確認できる身分証明書（運転免許証等）が必要となります。



「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します

厚生労働大臣賞

山梨県 入倉 文子様

(60代・女性)

今から三十年ほど前のこと。駅前で息子とバスを待っていると、見知らぬ女性が話しかけてきた。「失礼ですが、サトウ繊維のお嬢さんでしょうか」

平野と名乗るその女性は、五十代ぐらいのきれいな人だった。「お嬢さん」などと呼ばれて気恥ずかしかったが、確かにサトウ繊維は父が以前経営していた工場だ。私がそうだとこたえると、女性は「社長の奥さんによく似ていらっしやるのでお嬢さんかなと思いました」と感慨深そうに言った。

平野さんは次のような話をしてくれた。

第二次世界大戦後、シベリアに抑留されていた平野さんのお父さんは、栄養失調のため現地で亡くなった。お母さんは、ふたりの子を育て上げるため、私の父の工場で働いた。授業参観や子どもの病気などで早引きを申し出ても、父は嫌な顔をしなかったから働きやすかったそうだ。

工場では主に婦人用のセーターを作っており、昭和三十年代には飛ぶように売れた。戦後まもなく建てた工場だけでは生産が間に合わず、新社屋が出来るまでの数年間は家の二間続きの座敷にテーブルを並べ、大勢の女の人がずらっと並んで作業をしていた。彼女は夏休みなどにアルバイトにきていたから、私のことも覚えていたらしい。

「母はもうすぐ八十になりますが、とても元気です。『サトウの社長が年金をきちんと掛けておいてくれたから、孫やひ孫たちにもお小遣いがある

げられる。有り難いことだ』とよく言っています」

平野さんの待っていたバスが来て、「お父さんによろしく」と言ってお乗り込んでいった。

実家に帰ったとき、父にこの出来事を話した。父は、「お母さんはとても働きもので、娘さんは美人だったなあ」と懐かしそうだった。年金のことと感謝していたと伝えると、「当たり前のことをしただけだ」と照れくさそうに言った。

私は平野さんとの出会いをうれしく思った。だが、その頃三十代だった私は年金のことがよく分かっていなかったので、感謝していると言われてもびんと来なかった。

それから十数年後、年金問題が報道され、一部の小さな会社や工場では給料から天引きした保険料を流用し、社員が無年金になってしまったケースもあったことを知った。父の言ったとおり、年金加入は雇用主の義務であり、「当たり前のこと」だ。それをおろそかにした経営者のせいで、人生設計を狂わされた人たちがいたことに強い衝撃を受けた。

父の工場はドルシヨツクの影響で昭和四十六年に倒産した。父は資金繰りに苦しみ、毎晩遅くまで母と深刻な顔で話していた。銀行からは融資を断られ、親戚からの援助も焼け石に水で、父は裸一貫から築き上げた財産のほとんどを失ってしまった。年金問題が報じられる前に父も母も亡くなっていたので、正確なことは分からないが、勤め

ていた人たちを悲しませるようなことをしなくて良かったとつくづく思った。

私は、三年前から年金の「報酬比例部分」を受給している。ふたりの息子を育てながらフルタイムで勤めることができたのは、子育てを助けてくれた義父母のおかげだ。現役時代は社会保険料が天引きされ、結構高いなと感じたこともあった。けれど、保険料の半分を雇用主が負担してくれたこと、年金制度は現役世代によって支えられていることを考えると、支給されるのが「当たり前」だとは思えない。平野さんのお母さんの「お小遣いをあげられて有り難い」という言葉も身にしみてわかるようになった。

私は六十五歳の今も、元の職場で週に数日、短時間の仕事をしている。社会との接点を失わずにいられること、職場の若い人たちから刺激を受けられることに感謝して働いている。これからの目標は、可能な限り長く長く仕事を続けることだ。たまには大好きな滝を見に各地を旅してみたいし、読みたい本も沢山ある。自分に見合った社会貢献もしていきたい。こんな私を後押ししてくれるのが、年金だ。七月からは国民年金も受給している。「老齢年金」という言葉にはちょっとがっかり来るが、隔月できちんと振り込まれ、暮らしの支柱となっている。心のゆとりと安心感をもたらすもの、それが年金なのだと思っている。

(※作品中の企業名や氏名はすべて仮称を使用しています。)



健康づくりDVDの貸出し について

秋田県社会保険協会では、会員事業所を対象に「健康づくりDVD」を無償で貸し出しています。従業員の健康管理事業や職場研修にご活用ください。（いずれも25分～30分・貸出しの期間は一週間程度）



健康づくりDVDタイトル一覧

<p>No.1 健康診断を受けてよかった</p> <p>2 しっかり食べて、きれいにやせる。</p> <p>3 食事バランスガイド</p> <p>4 メタボリックシンドロームを予防するエクササイズガイド</p> <p>5 メタボリックシンドロームの予防のための「筋カトレーニング」</p> <p>6 エクササイズでコミュニケーション</p> <p>7 禁煙成功への道</p> <p>8 大人のためのエンジョイスポーツライフ</p> <p>9 1に運動2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ</p>	<p>No.10 サイレントキラー-高血圧の恐怖</p> <p>11 スマートダイエットのススメ</p> <p>12 美しく、若々しく家庭でできるアンチエイジング</p> <p>13 野菜パワーでからだ元気!</p> <p>14 はじめてのウォーキング&ジョギング</p> <p>15 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット</p> <p>16 Good-bye ストレス</p> <p>17 正しく知れば怖くない がんのお話</p>
---	--

◆**申込み・問い合わせ先** 一般財団法人秋田県社会保険協会
 〒010-0001 秋田市中通6-7-9
 ☎018-831-6205 FAX018-832-3681

◆**申込方法** 申込みは任意の様式で結構ですが、次の項目をもれなく記入しFAXしてください。
 ①事業所名 ②事業所所在地 ③事業所電話番号・FAX番号 ④希望DVDNo. ⑤貸出希望日(期間)

会員事業主の皆様へ

事業所の名称・住所等の変更の際は 社会保険協会にもご連絡をよろしくお願ひします

「社会保険あきた」や各種ご案内をお送りした際に、事業所名称の変更や転居などにより、ご案内ができなくなってしまう場合がございます。

大変お手数をおかけしますが、変更の際は管轄の年金事務所に手続きされるとともに、当協会にも下記によりご連絡くださいますようお願いいたします。FAX 018-832-3681

会員事業所変更届

事業所名称 (必ずご記入ください)	事業所記号
<input type="text"/>	<input type="text"/>
変更後(該当する欄をご記入願ひます)	
フリガナ	電話番号
事業所名称	<input type="text"/>
事業所所在地	〒 <input type="text"/> - <input type="text"/>



郵送による申請手続きについて



協会けんぽ秋田支部
企画総務グループ
木村 笑

Q 3月に定年退職しますが、退職後の健康保険として任意継続への加入を考えています。申請手続きは郵送でもできますか？

A 協会けんぽでは健康保険関係の全てのお手続きが、郵送でできるようになっています。お手続きに関するお問い合わせやご相談はお電話で承っており、申請用紙はホームページで取得できるほか、ご連絡いただければご郵送いたします。

窓口での書類の受付などは、お客様をお待たせする場合があります。特に3月～4月はご退職やご入社等、異動の時期と重なり窓口が大変混雑します。また、駐車場にも限りがありますので、ぜひ、便利でスムーズな郵送でのお手続きをご利用ください。

なお、ご質問の任意継続のお手続きについては、健康保険の資格喪失日（退職日の翌日）から20日以内のお手続きになりますので、郵送される場合は20日以内に協会けんぽへ申出書を提出（必着）してください。また、保険証などは、窓口で即時発行しておらず、後日郵送になりますのでご了承ください。

平成29年9月から傷病手当金や高額療養費などの健康保険給付金の申請書をパソコンで作成できる「申請書作成支援サービス」を提供しております。

任意継続はサービス対象外ですが、説明参照機能や記入漏れチェック機能、保存機能などもあり、申請書作成の省力化につながりますので、ぜひご活用ください。

協会けんぽへの申請は郵送で！



随想 ふきのとう



「平成三十年重大ニュース」

平成三十年は私にとって思い出多い年になりました。

第一位は可愛い初孫誕生です。「なんでこんなに可愛いのかよ、孫という名の宝物」本当にその通り宝物です。今までの生活が一転。全てが孫中心の生活に変わり、孫の所作に一喜一憂してしまう毎日。私の孫は特別みたい：な感覚に浸っています。朝出勤時に、「いつてきます」のババの声に後追いつ、泣くのがかわいくて、一回目はわざと泣かし玄関で引き返し、二回目は優越感を楽しみながら泣かせ、三回目は後ろ髪を引かれる思いで玄関を出るのです。

そんな思いをしながら出勤するの



が、転職した職場です。第二位は転職したことです。六郷の国道13号線沿いにある「有料老人ホーム湧水の郷」では、六郷の街中に介護の必要な人や、ご家族が気軽に相談できる場を作りたいと、旧六郷町役場の向かいに「ゆうすい介護福祉相談センター」わくわ（湧話）を開所しました。介護を必要とする方はもちろん、お茶飲み場としても寄っていたり、独居の方が多くなってきたり、状況にありますが、世間話をし、笑い声が聞こえ、心とらぐ場所を作りたいと思っています。

歳が増すと必要になるのが、介護と年金。以前従事した年金関係の仕事で得た知識を参考にし、高齢者の拠り所として機能できるように頑張りたいと思います。

でも、これからの何よりの望みは、孫が健康ですくすくと成長し、「ババ」と一番に発声し、おしゃべりしてくれることです。

（株）KYO
ゆうすい介護福祉相談センター
わくわ（美郷町）
高橋 久美子



健康トピックス

第181回 骨の健康 —骨粗鬆症について—

『骨粗鬆症』は女性に多い病気です。骨粗鬆症になると骨折をきたす危険性が高く、ライフスタイルの変化を余儀なくされることもあり、若いから大丈夫と思わず、生活習慣を見直しながら丈夫な骨を作るよう心がけましょう。

骨の大切な働き

骨にはさまざまな役割があります。

- ◆からだを支える
- ◆内臓を保護する
- ◆カルシウムを蓄える
- ◆血液を作る

骨粗鬆症とは

長年の生活習慣や加齢などによって骨量が2～3割も減り骨の構造が弱くなってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態、もしくは骨折を起してしまった状態をいいます。

粗(そ)は“あらい” 鬆(しょう)は“す”とも読みます。“す”の入った大根のように内部が粗くなった状態をいいます。

骨の健康度チェック

□お酒はよく飲むほうだ	1点
□牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
□小魚、豆腐をあまりとらない	2点
□たばこをよく吸う	2点
□天気の良い日でも、あまり外に出ない	2点
□体格はどちらかといえば細身だ	2点
□家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
□糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
□体を動かすことが少ない	4点
□(女性)閉経を迎えた(男性)70歳以上である	4点
□最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
□最近、背が縮んだような気がする	6点
□ちょっとしたことで骨折した	10点
合計	?点

※参考：公益財団法人骨粗鬆症財団HP 東京都リハビリテーション病院 林 泰史先生考案

Point

古くなり劣化した骨はメンテナンスされて新しい骨へと生まれ変わります。骨の新陳代謝！！
あきらめず、生活習慣を見直しましょう！！

▶ 当てはまる部分の合計点数は何点でしたか？

- 2点以下・・・今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば改善しましょう。
- 3点以上・・・骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
- 6点以上・・・骨が弱くなっている危険性があります。気をつけましょう。
- 10点以上・・・骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。



予防のポイント！

- ◆食生活：カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを多く摂取し、アルコールはほどほどに
- ◆日光浴：ビタミンD吸収アップ
- ◆ある程度負荷のある運動
- ◆たばこはダメ！！

—職場内で回覧しましょう—

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 の日開所時間/午後7時まで
休日の年金相談／カレンダーの の日開所時間/午前9時30分から午後4時まで

平成31年 3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 31	25	26	27	28	29	30

平成31年 4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				

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。