

CONTENTS

年頭のごあいさつ…2 制度別説明会の開催について…3
 年金委員・健康保険委員研修会・表彰式を開催…4・5 「被保険者報酬月額変更届」の提出をお忘れなく…6
 年金委員の設置をお願いします…7 令和元年分社会保険料(国民年金保険料)控除証明書Q&A…7
 ジェネリック医薬品の使用を考えてみませんか…8・9 健康管理講座の募集…10
 「年金シニアライフセミナー」を開催しました…10 施設利用会員証の発行と更新について…10



フラワーアレンジメント

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→<https://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口(e-Gov)→<https://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→<https://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 赤 上 信 弥



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員事業所の皆様方には、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。

旧年中は、当協会事業の運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

当協会は、社会保険制度が健全かつ安定的に運営されることを願い、県内各年金事務所や全国健康保険協会秋田支部など、関連機関との一層の連携を図りながら、社会保険制度の普及・発展のための広報活動をはじめ、各種事務講習会やセミナーの開催、被保険者とそのご家族の健康増進と福利向上を図るための健康管理推進事業や福利厚生事業を積極的に推進しているところでございます。

本年の干支は十二支のトップランナー「子」に巡ってまいりました。役職員一同、決意も新たに各種事業の推進に努めて参る所存でございます。会員の皆様方のなお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様方の益々のご発展とご活躍をご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和2年元旦

一般財団法人秋田県社会保険協会

副 会 長（秋田支部長） 那 波 伊四郎

副 会 長（大曲支部長） 伊 藤 辰 郎

副 会 長（鷹巣支部長） 竹 村 雅 行

副 会 長（本荘支部長） 小 石 和 弥

理 事 武 藤 庄 栄・田 口 清 洋・佐々木 宏 行・渡 邊 綱 平

疋 田 牧 男・泉 澤 和 豊・齋 藤 浩 英・菊 地 咲 男

専務理事 鎌 田 一 寿

明けましておめでとうございます

皆様の益々のご健勝とご繁栄を心からお祈りいたします

日本年金機構

秋田年金事務所 所長 茂 内 勇 人

鷹巣年金事務所 所長 石 川 圭 一

大曲年金事務所 所長 佐 藤 進

本荘年金事務所 所長 小 畑 吉 之

全国健康保険協会秋田支部

支部長 中 田 博



社会保険事務担当者講習会のご案内

保険年金セミナー

年金制度の基礎知識について

ビジネスセミナー

働き方改革と企業の取り組みについて

平素より、当協会の事業には特段のご理解とご協力をいただいております、厚くお礼申し上げます。

さて、当協会では会員事業所様にお役立ていただけるよう、毎年この時期に社会保険関連の各制度にかかるセミナーを開催しておりますが、今年度は**年金制度の基礎知識**の説明及び昨年成立しました「**働き方改革関連法案**」への**各事業所の取り組み**についての講習会を次のとおり開催しますのでご案内申し上げます。

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により申込期限までに当協会あてにお申し込みください。



開催日時と会場

開催日時	会場	申込期限	定員
令和2年2月18日(火)	北秋田市交流センター	2月10日(月)	40名
令和2年2月20日(木)	大仙市大曲交流センター	2月12日(水)	50名
令和2年2月26日(水)	由利本荘市市民交流学習センター	2月18日(火)	40名
令和2年2月27日(木)	秋田市文化会館	2月19日(水)	70名

※各会場とも、13時に受付を開始し、16時までとなります。

※開催日等に変更があった場合は、申し込みされている事業所様には速やかにご連絡いたします。

説明内容(予定)

①年金制度の基礎知識について〔60分〕

②働き方改革と企業の取り組みについて〔80分〕

☆今なぜ「働き方改革」なのか ☆改正法により働き方はどう変わるか ☆企業は「働き方改革」にどう対応するか

受講対象者

社会保険の適用を受けている企業の事業主、労務管理者及び社会保険事務担当者

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・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

*申込書受付後に「受講証」をFAX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15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、ホテルメトロポリタン秋田において委員研修会が開催されました。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、厚生労働大臣表彰を始めとする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

令和元年度

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

石川 一枝 鹿角市：丸佐運送合資会社

健康保険委員功労者

内田 清隆 鹿角市：関左官工業株式会社

日本年金機構年金委員表彰

日本年金機構理事長表彰

石船 京子 秋田市：協同組合秋田市民市場

工藤 雅一 大館市：株式会社北鹿新聞社

佐藤 春樹

菊地 咲男

横手市：秋田渥美工業株式会社

由利本荘市：菊地建設株式会社

日本年金機構理事表彰

渡邊 佳子 秋田市：株式会社東北安全ガラス

児玉 徹 男鹿市：株式会社清水組

伊嶋 司 秋田市：秋田赤十字病院

淡路 孝也 藤里町：地域型年金委員

山田 照雄 鹿角市：株式会社山田商店

鳥潟 浩文

田村 亨

小笠原 幸子

高橋 隆

平野 豊

大館市：株式会社伊徳

大仙市：ナガイ白衣工業株式会社

大仙市：株式会社小笠原組

湯沢市：株式会社高修興業

由利本荘市：秋北道路サービス株式会社



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

石 黒 哲 子	男鹿市：男鹿合同生コン株式会社	羽 賀 光 次	大館市：有限会社羽賀興業
伊 藤 祐 子	男鹿市：社会福祉法人若美さくら会	村 上 純	羽後町：藤原建設工業有限会社

全国健康保険協会秋田支部長表彰

保 坂 はるみ	秋田市：大進建設工業株式会社	鎌 田 幸 子	横手市：株式会社クリマ
工 藤 千 春	大湯村：株式会社大湯村カンントリーエレベーター公社	近 藤 真紀子	湯沢市：株式会社和賀組
阿 部 恵 子	鹿角市：医療法人春生会	大 木 紀 子	横手市：有限会社十文字光学
長 崎 久美子	鹿角市：医療法人恵愛会鹿角中央病院	佐々木 美 幸	にかほ市：株式会社板垣工業

(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

株式会社フォーエバー	秋田市	株式会社マルシメ	横手市
秋田県厚生農業協同組合連合会	秋田市	東京端一株式会社秋田事業所	大仙市
社会福祉法人大館感恩講	大館市	株式会社スダキ商事	由利本荘市
株式会社都亭	能代市		

「被保険者報酬月額変更届」の提出をお忘れなく

被保険者の報酬が、昇（降）給など固定的賃金の変動に伴って大幅に変わったときは、定時決定をまだずに、その月以降の継続した3カ月の報酬月額を基にして、4ヵ月目から標準報酬月額を見直すこととなっています。これを「**随時改定**」といい、「**被保険者報酬月額変更届**」により届出をします。

● 届出が必要な人

次の①から③の**全てに該当する**場合、届書の提出が必要になります。

- ① 昇給・降給などで固定的賃金の変動^(注)があった。
- ② 変動した月からの3ヵ月間に支払われた報酬（残業手当などの非固定的賃金も含む）の平均月額に該当する標準報酬月額と従前の標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じた。
- ③ 3ヵ月とも支払基礎日数が17日以上だった。（特定適用事業所等に勤務する短時間労働者は11日以上）

(注) 固定的賃金の変動とは

- ・昇給（ベースアップ）や降給（ベースダウン）
- ・給与体系の変更（日給から月給へ変更になった場合など）
- ・日給や時間給の基礎単価（日当・単価）の変更及び請負給、歩合給などの単価・歩合率の変更
- ・家族手当、住宅手当、役付（職）手当、通勤手当など固定的な手当が新たに支給されたり、支給額が変わった

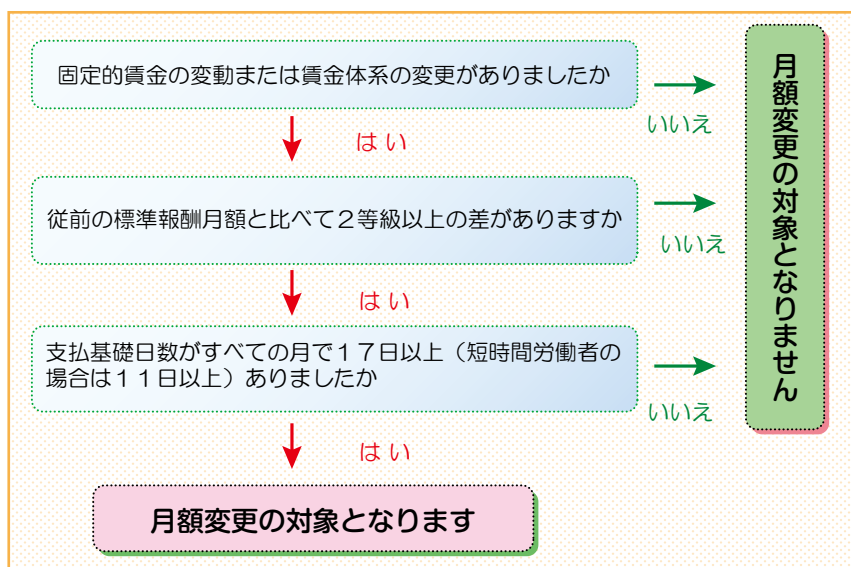
※単に残業時間の増減により残業手当が変更となった場合は該当しません。

固定的賃金の例	非固定的賃金の例
基本給（月給、週給、日給）、家族手当、通勤手当 住宅手当、役付手当、勤務地手当 など	残業手当、能率手当、日直手当 休日勤務手当、精勤手当 など

● 添付書類

不要です。

※「改定年月が受付年月日より60日以上遡る場合」または「標準報酬月額を5等級以上引き下げる場合」には添付書類が必要でしたが、令和元年5月1日から不要となりました。



左のチェックシートで確認してみましょう。



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、厚生労働大臣から委嘱を受けて、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、事業所や地域内で普及・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30年3月末現在、全国で11万8千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保険の適用、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、広報を行っています。

また、各地域での年金に関する情報提供（チラシ等の配布）を行っています。

◆ 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（<https://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委嘱している「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。

令和元年分社会保険料（国民年金保険料）控除証明書 Q&A

Q1 国民年金保険料を親が支払っています。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（以下、「控除証明書」）を親元へ送ってもらえますか。

A1 別居している子の保険料を納付しているご両親から、「控除証明書」の再発行依頼があった場合は、**下記の条件を満たしている場合に限り**、「控除証明書」を作成し、ご両親の住所宛てに発送することができます。

【条件①】 依頼者から依頼者及び子（被保険者）の個人情報をお聞きし、日本年金機構が保有している被保険者情報と一致している。

【条件②】 ・保険料を現金納付している場合は、依頼者から領収証書の領収年月日をお聞きし、日本年金機構が保有している情報と一致している。

・保険料を口座振替をしている場合は、依頼者の氏名と子（被保険者）の保険料口座振替の口座名義をお聞きし、日本年金機構が保有している情報と一致している。

Q2 今年の9月30日まで国民年金保険料を納めていなかったのですが、10月1日以降に保険料を納めました。控除証明書を発行してもらえますか。

A2 令和元年10月1日から令和元年12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料の納付をした方には、翌年の2月に「控除証明書」が発行されます。

なお、年末調整等でお急ぎの方は、証明日時点の納付状況を反映した控除証明書をお渡しすることもできます。この場合は、控除証明書再発行手続きが必要となります。基礎年金番号のわかるものを用意のうえ手続きをお願いします。

ジェネリック医薬品の使用を

制度維持の視点から

考えてみませんか？

Q ジェネリック医薬品とは？

先に開発された医薬品の特許が切れたあとに、同一の有効成分で作ったお薬です。先発医薬品より開発費が少なく済むので、その分価格も安く処方してもらうことができます。

Q 効き目は同じ？

品質・効き目・安全性の厳しい試験をクリアし、先発医薬品と同等であると国が認めたお薬です。



Q 今のお薬よりも飲みやすい？

先発医薬品と同等の効果が認められているだけでなく、小型化・剤形の変更、味の改良など製造工夫がなされているものもあります。

イチゴ味で
飲みやすい！



ジェネリック医薬品に変更したいときは、医師または薬剤師に相談してみましょう！

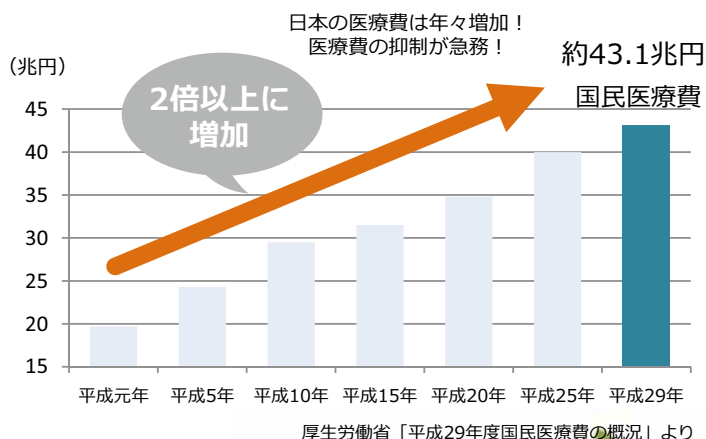
ご存じですか？国民医療費全体の約2割が薬剤費です！

医療技術の進歩や高齢化等により、日本の医療費は今後も上昇する見込みです。

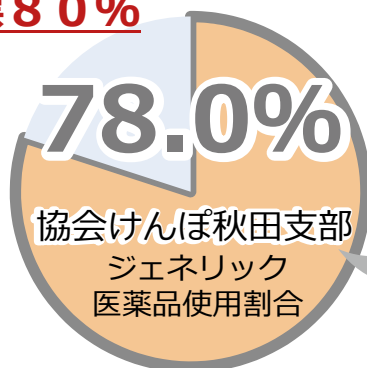
ジェネリック医薬品の使用は、ご自身の医療費の負担軽減だけでなく、**医療費全体の効率化**につながり、日本の医療保険制度を救います。

国は、現在の医療保険制度を今後も維持できるよう、ジェネリック医薬品の使用を推進しており、その使用割合の目標は令和2年9月までに80%と定めています。

将来を担う子どもたち、次世代のためにも、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください！日本の医療保険制度の維持に貢献しましょう。



目標 80%



※全国平均76.3%

全国で
15番目

※協会けんぽ令和元年5月診療分の医科、DPC、調剤レセプトを集計対象とし、新指標の数量ベースで算出

日本の医療保険制度を救おう！

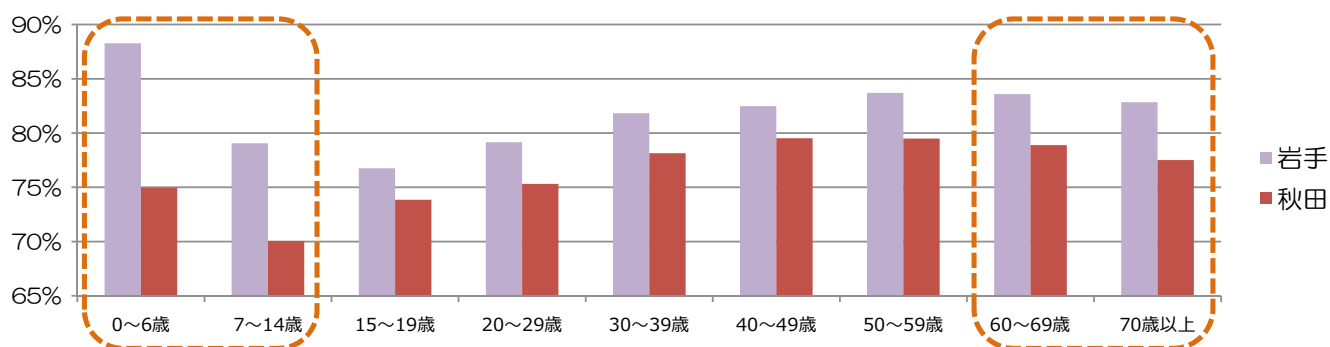


ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等であると

国が認めた経済的なお薬です！

年齢階級別にみる ジェネリック医薬品使用割合

協会けんぽ秋田支部のジェネリック医薬品の使用割合を東北で1番高い岩手支部と比べた場合、すべての年齢階級で低く、とくに0～14歳、60歳以上の使用割合が低いことがわかります。



※協会けんぽ平成31年4月診療分の医科、DPC、調剤レセプトを集計対象とし、新指標の数量ベースで算出

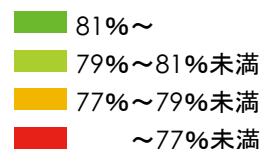
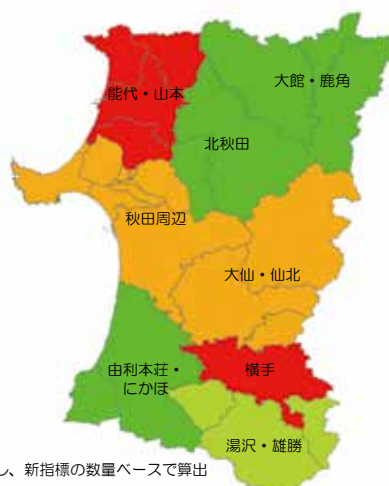
地域別にみる ジェネリック医薬品使用割合

ジェネリック医薬品の使用割合を地域別（注）にみた場合、地域によって使用割合に差があり、能代・山本地域と横手地域の使用割合が低い傾向にあります。

一方、大館・鹿角地域や北秋田地域、由利本荘・にかほ地域は使用割合が高い傾向にあります。

（注）地域は二次医療圏ごとで区分されています。二次医療圏とは、地域の実情に応じた医療を提供する体制を確保するために、都道府県が設定する地域単位をいいます。

※協会けんぽ平成31年4月診療分の医科、DPC、調剤レセプトを集計対象とし、新指標の数量ベースで算出



Information

被扶養者状況リストの提出はお済みですか

被扶養者の認定状況を確認するため、11月20日を提出期限として「被扶養者状況リスト」を対象事業所にお送りしておりましたが、未提出の事業所様は速やかにご提出をお願いいたします。異動がなく引き続き被扶養者となる場合であっても、リストの提出は必要です。



保健指導業務の一部を外部委託しています

健康づくりの支援拡大を目指し、令和元年度の特定保健指導業務の一部を「株式会社ベネフィット・ワン」に、未治療者に対する受診勧奨（電話）業務を「株式会社E Pファーマライン」にそれぞれ業務委託しております。
委託先からご本人様もしくは事業所様へご連絡させていただくことがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



「年金シニアライフセミナー」を開催しました

昨年は秋田会場において初の開催でしたが、今回（10月8日）は大仙市のグランドパレス川端を会場に2回目の開催となりました。50歳以上の被保険者とその配偶者を主な対象として、定年退職後の豊かで・健康的かつ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として、地元講師のほか中央からも専門の講師を招いての開催となりました。

各事業所において社会保険事務を担当されている方の参加も多く、定員を上回る参加をいただきました。

秋田県社会保険協会では、従来の各種制度等の説明会や研修会にプラスして、このような年金・健康保険・生きがいづくり等に関する“これからの不安”の解消のお手伝いもしてまいります。

令和2年度における開催はまだ未定ですが、**開催する場合は当誌にてご案内しますので、その際には全職員（特に50歳以上の方）に回覧・お知らせいただき、多くの方に参加いただきたいと思います。**

＜年金シニアライフの主な内容＞

- 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設計）
- 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）

※参加費は、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。



健康管理講座の募集

無料

あなたの職場にお伺いします

秋田県社会保険協会では、会員事業所様の被保険者やその家族の方々の健康づくりのための講習会を実施しています。都合の良い日時に、ご希望の講師があなたの職場或いはご用意された会場へお伺いしますので、職場大会・研修会等においてお気軽にご利用ください。

詳しい内容及び申込方法は……

前月号（10・11月号）の5Pをご覧ください。



「施設利用会員証」の交付と更新



会員事業所さま向けの優待事業として、全国社会保険協会連合会の契約施設を利用する場合に、宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を希望事業所さまに発行しておりますが、有効期限（2020年3月31日）が迫っております。

現行の会員証（黄色）を既にお持ちの事業所さまには、新しい会員証（ピンク／有効期限2023年3月31日）を当会から2月末までに更新（郵送）しますが、新たに新会員証の交付を希望する事業所さまは、当協会HPから「施設利用会員証交付申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送してください。

※84円切手を貼り送付先を記載した返信用封筒を必ず同封してください。



国民年金保険料の納付猶予制度について

Q 現在、会社員の親と同居している40歳です。保険料の納付が困難な状況となり、保険料免除申請をしましたが、世帯主（親）の収入が一定以上あり、該当しませんでした。納付猶予制度があると聞きました。具体的にどのような制度でしょうか。



大曲年金事務所
国民年金課長
佐々木 博 信

A 収入の減少や失業等により、国民年金保険料を納められない場合があります。

しかし、保険料を未納のままにしておくと、「老齢基礎年金」や「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

このような状況を防ぐため、保険料の納付を、免除又は猶予する制度があります。

免除制度は、世帯主・本人・配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、ご本人から申請いただき承認されるのに対し、猶予制度は20歳から50歳未満の方で、本人及び配偶者の前年所得を審査します。免除制度同様にご本人から申請いただき承認されると保険料納付が猶予されます。

【承認の目安】

前年所得 ≤ (扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円
猶予が申請できる期間は、翌年6月（1月～6月に申請し

たときは、その年の6月）分までですが、過去2年（申請月の2年1か月前の月分）までさかのぼって申請することもできます。

納付猶予の承認を受けた期間は、受給資格期間に算入されますが、老齢基礎年金の年金額の計算には反映されないため、保険料を全額納付したときに比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。

10年以内の納付猶予期間は、後から保険料を納めることができます。承認を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に納める場合は当時の保険料額に一定額が加算されます。

納付猶予申請手続きはお住いの市区町村の国民年金窓口やお近くの年金事務所です。

なお、ご不明な点がございましたらお近くの年金事務所までお問い合わせください。



私の住んでいる大仙市神宮寺地区は、日本酒党なら誰もが知る「刈穂」と「福の友」という二つの作り酒屋があり、また、全国的にも有名な万能つゆ「味どうらくの里」の会社もあります。そして何と言っても毎年九月に開催されます「全県500歳野球大会」があり、今年で四十一回目となり一八〇チームが五日間にわたり熱戦を繰り広げ大いに盛り上がりました。

我チーム「神宮寺嶽クラブ」は第一回大会から出場しており伝統だけ

「初戦突破に向けて」



随想 ふきのとう

は負けていません。毎年四月下旬から毎週土曜・日曜の朝六時から約二時間の練習をし、練習試合を含め年間約三十試合しており、勝率は約五割くらいです。練習量とチームワークでは他のチームに負けていないと自負していますが、全県大会は残念ながら今年も一回戦敗退で終わりました。

私自身はチームに加入して九年目ですが、八十歳を超える大先輩からは今でも若輩者扱いが続いています。三十歳過ぎからジョギングをしているせい、走るのも苦にならずスタミナ切れになることもありません。大きな怪我をすることもなく練習に参加しています。

約八年間の単身赴任で塩分過多により血圧が右肩上がりでしたが、二年前に解消され食生活が戻ったら血圧は正常値に戻りました。また、平日は長距離通勤のため晩酌をせず、夜十時前に就寝し朝五時に起床する日課を継続しており、毎日の規則正しい生活が健康の秘訣なのかもしれません。ただし、金曜と土曜の夜は晩酌解禁日となり遅くまで飲んでしまい、翌日の練習をサバすることもありません。

500歳野球も体力が続く限り現役で頑張るつもりです。毎回、反省会で終わらず勝って祝勝会でおいしい日本酒で乾杯したいものです。

秋田県自動車販売健康保険組合

(秋田市)

高橋直彦

健康トピックス

第186回 健康診断について

健康診断を実施することは事業所の義務であり、健康診断を受けることは従業員の義務です。さらに従業員が50人以上いる場合は、労働基準監督署に報告義務があります。生活習慣病の重症化を防ぐためには、早期発見・早期治療が重要です。今回は「健康診断」についてお伝えします。

「健康診断」について

労働安全衛生法
第66条（抜粋）

第1項 **事業所は労働者に対し、医師による健康診断を行わなければならない**

第5項 **労働者は事業者が行う健康診断を受けなければならない**

- 三 健康診断個人票を作成して5年間保存しなければならない
- 五 医師の意見を参考に就業上の措置の決定等を行わなければならない
- 六 健康診断結果の労働者への通知しなければならない
- 七 健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要があると医師等が認める労働者には**医師、保健師による保健指導を行うように努めなければならない**

規模50人以上の事業場は所轄労働基準監督署へ結果を報告しなければならない（安衛則第52条）

任意ではない義務

正しい受診の勧め方

◆食事について

- ・前日の夕食は早めにすませましょう。
- ・当日の朝 朝食・ガム・コーヒー・ジュース等は摂らないようにしましょう。（午後から健康診断の場合）
- ・朝食後は水のみで昼食は食べないようにしましょう。

◆飲酒・喫煙は控えましょう

- ・広い意味での食事の一部になるため、結果に影響が出る場合があります。
飲酒→肝機能検査・血中脂質等
喫煙→貧血等

◆常用薬は服薬を必要とする場合もあります

- ・糖尿病の薬を服薬している場合は、朝食を抜くと低血糖発作を起こす場合があります。必ず主治医と相談をしましょう。

《健康診断が終了したら・・・》

健診結果の見方

I	「正常」「異常なし」	問題となる所見なし
II	「要経過観察」「要観察」	経過を見て、生活習慣の改善をしてから再検査を受けましょう。
III	「要再検査」「要精密検査」	異常が発見されました。本当に異常かどうかさらに詳しく調べましょう。早期治療のために必ず検査を受けましょう。
IV	「要治療」	病気もしくはその疑いがあるため、なるべく専門医を見つけて治療し、正しい治療法を守り、早期回復を心がけましょう。

判定区分の表現に関しては実施機関によって異なる場合があります

生活習慣の改善を

医療機関を受診しましょう

POINT

健康診断を受けただけでは健康になりません。過去の数値と照らし合わせ、経年的な経過を見て生活習慣の見直すことが最大の目的です。また、「要再検査」「要精密検査」「要治療」の判定が出た方は放置せず、必ず受診しましょう！

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

夜間の年金相談はカレンダー 日です。（開所時間は、午後7時まで）
休日の年金相談はカレンダー 日です。（開所時間は、午前9時30分から午後4時まで）
年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください。

令和2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	

令和2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	29

年金についての相談やお問合せ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

0570-058-555（ナビダイヤル）

050で始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6700-1144（一般電話）

★ねんきんダイヤル（一般的な年金相談）

0570-05-1165（ナビダイヤル）

050で始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6700-1165（一般電話）

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

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日にはご利用いただけません。

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。