

CONTENTS

法律改正によりパート・アルバイトの社会保険の加入条件が変わります…2

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます…3

ねんきん月間 年金保険料、納めていますか?この機会に年金加入状況の確認を!…4

社会保険事務講習会が開催されます…5 インセンティブ制度で健康保険料率が変わります…6

保健事業の関するお知らせ…7 新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…8



花ことば：愛を誓います

バラ：ボニカ 82

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/>

法律改正により パート・アルバイトの 社会保険の加入条件が変わります。

従業員数500人以下の
事業主のみなさまへ



対象となる企業

現在

従業員数501人以上
の企業

2022年10月～

従業員数101人以上
の企業

2024年10月～

従業員数51人以上
の企業

従業員数は以下の **A + B** の合計「現在の厚生年金保険の適用対象者」

A

フルタイムの
従業員数

+

B

週労働時間がフルタイムの
3/4以上の従業員数

※従業員には、パート・アルバイトを含みます。

新たな加入対象者

新たな加入対象者は、以下の全てに
チェックが入ったパート・アルバイト
の方です。

- ☑ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☑ 月額賃金が8.8万円以上
- ☑ 2ヶ月を超える雇用の見込みがある
- ☑ 学生ではない

社会保険に加入するメリット

パート・アルバイトの方が社会保険（厚生年金・健康保険）に
加入することにより、社会保険料のご負担が変わりま
すが、パート・アルバイトの方の保障が充実します。

年金

老後・障害・死亡の保障が
さらに充実！

- 1階（基礎年金部分）に加えて2階（報酬比例部分）の上乗せ。
- より軽い障害にも保障範囲が広がります。

医療保険

あんしんの医療保険がもっと充実！

- 傷病手当金 病休期間中、給与の2/3相当を支給
- 出産手当金 産休期間中、給与の2/3相当を支給



専門家活用支援事業 ご案内

適用拡大に関するノウハウ豊かな社会保険労務士を無料で派遣
します。適用拡大への対応方針の検討、従業員への説明のサポート、
手続きに関するアドバイスなど気軽にご相談いただけます。

詳しくは
適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyokakudai/index.html>



「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和3年中（令和3年1月1日から令和3年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和3年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
令和3年11月上旬	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 〔令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。〕

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一の時に心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようキチンと納めましょう！

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書に関するお問い合わせは

ねんきん加入者ダイヤル

電話番号（ナビダイヤル0570-003-004）
050から始まる電話の場合は、（東京）03-6630-2525

〈受付時間〉

- ・月～金曜日 午前8：30～午後7：00
- ・第2土曜日 午前9：30～午後4：00

※祝日（第2土曜目を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

- ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「（東京）03-6630-2525」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番を付けて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。

ねんきん月間

年金保険料、納めていますか？
この機会に年金加入状況の確認を！

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」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。



「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

主な取組内容

- 年金セミナー動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」ページを設定
- 大学・高校などの教育機関や事業所等へのオンラインによる「年金セミナー」や「年金制度説明会」の開催（要請があり、かつ十分な感染拡大防止対策を講じていることが確認できる場合のみ、対面形式で開催）
- 年金委員^(※) 功労者表彰式の開催（関係者のみ）

(※)「年金委員」とは

年金の制度や手続きについて、会社や地域で周知・啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

年金委員は、活動により『職域型』と『地域型』の2つに区分されます。『職域型』は主に厚生年金保険適用事業所内で、『地域型』は自治会などの地域において活動いただいております。



ご存知ですか？

公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を納めないまま放置すると・・・

年金を受け取ることができない場合があります!!
必ず納めましょう。

国民年金保険料を納めるのが難しい場合は・・・

申請することにより、保険料の納付が免除、または猶予される場合があります。

11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」です。

この機会に、年金記録の確認や年金見込額を試算できる「ねんきんネット」をぜひご利用ください。

（「ねんきんネット」のご利用登録は、日本年金機構ホームページより可能です。）

ねんきんフマ
「ねんきんネット」マスコット



ねんきんネット

検索

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

※社内で回覧してください

社会保険事務講習会の開催

【年金給付と雇用保険及び労災保険の基礎知識】参加無料

秋田県内で社会保険の適用を受けている事業所の職員や社会保険事務を担当されている方を主な対象として、次により「社会保険事務講習会」を開催します。なお、講習会開催にあたり、新型コロナウイルス感染症に対する予防対策を講じます。ご参加される皆様におかれましては、必ずマスクの着用をお願いするとともに、手指の消毒、ソーシャルディスタンスの確保等多々ご不便をおかけいたしますが、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

日程・会場・定員

◆ 各会場とも13時から受付を開始します

開催日時	会場	定員
令和3年11月19日（金） 13時30分～16時30分	由利本荘市市民交流学習センター 〈由利本荘市上大野16〉	18名
令和3年12月2日（木） 13時30分～16時30分	大仙市大曲交流センター 〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉	25名
令和3年12月9日（木） 13時30分～16時30分	北秋田市交流センター 〈北秋田市材木町2-2〉	20名
令和3年12月13日（月） 13時30分～16時30分	秋田市文化会館 〈秋田市山王7丁目3-1〉※駐車場が混み合う場合がございます	70名

主な内容 ・年金給付の基礎知識 ― 老齢年金・障害年金・遺族年金 ―
・「労災保険の基礎知識」と「退職間近な方のための雇用保険」
・手軽な健康ストレッチ

参加費用 無料（テキストは主催者が当日配布します）

講師 年金事務所職員・社会保険労務士・健康運動指導士

申込方法 下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXによりお申し込みください。

申込み・
問い合わせ先

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

主催 一般財団法人 秋田県社会保険協会

【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 ○印で表示願います	・ 由利本荘市市民交流学習センター ・ 北秋田市交流センター			・ 大仙市大曲交流センター ・ 秋田市文化会館		
事業所名						
事業所所在地	〒					
事業所電話番号			FAX番号			
参加者名				事業所整理記号		

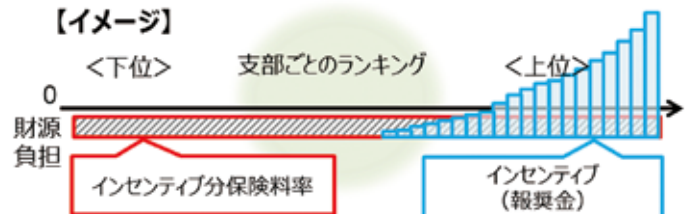
* 申込書受付後に「受講証」を送付いたします。

インセンティブ制度で健康保険料率が変わります

インセンティブ制度をご存じですか？

インセンティブ制度とは、以下の5つの評価指標によって47支部をランク付けし、上位23支部の健康保険料率を引き下げるといふものです。皆さまの健康づくりへの取り組みによって、秋田支部の健康保険料率を下げるができます。

- ① 特定健診等の受診率
- ② **特定保健指導の実施率**
- ③ 特定保健指導対象者の減少率
- ④ **要治療者の医療機関受診率**
- ⑤ ジェネリック医薬品の使用割合



健診後は法律に基づく特定保健指導を受けましょう

特定保健指導は、「健康保険法及び高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき実施されます。健診結果から生活習慣を改善してもらうため、保健師・管理栄養士が無料で健康づくりのサポートをいたします。健診結果通知票の見方をはじめ、健診結果をもとに日頃の食生活や運動に関する幅広いご相談に応じますので、ご案内が届いた場合は、ぜひご利用ください。



健診で「要治療」「要精密検査」と判定されたら早期に医療機関を受診しましょう

生活習慣病予防健診で血圧または血糖値について「要治療」等と判定された方が、健診前月及び健診後3か月以内に医療機関の受診（傷病名がつく受診）が確認できなかった場合、**早期の受診を勧めるご案内を文書や電話により実施しています。**

事業所様におかれましては、従業員の健康管理のため、健診結果により「要治療」等と判定された方で医療機関を受診されていない方がいらっしゃいましたら、重症化する前に受診されるようお声がけをお願いします。

要治療者の医療機関受診率は「インセンティブ制度」の評価項目の一つとなっています。



高血圧者へのご案内文書

あなたの健康を守るために、医療機関への受診をお勧めします。

2020年度健診結果が「要治療」、「要精密検査」と判定されました。



※この通知は2020年度の健診結果において、血圧または空腹時血糖値（またはHbA1c）が「要治療」「要精密検査」と判定された方のみです。健診受診前月および健診受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本通知と併せて郵送にて通知、電話させていただきます。なお、受診の際は医師の診断の参考となりますので、「健診結果」またはこの通知をご持参ください。

Ⅱ度高血圧・糖尿病型 高血圧と高血糖状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心臓や脳血管疾患の危険性が高まります。

高血糖者へのご案内文書

あなたの健康を守るために、医療機関への受診をお勧めします。

2020年度健診結果が「要治療」、「要精密検査」と判定されました。



※この通知は2020年度の健診結果において、血圧または空腹時血糖値（またはHbA1c）が「要治療」「要精密検査」と判定された方のみです。健診受診前月および健診受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本通知と併せて郵送にて通知、電話させていただきます。なお、受診の際は医師の診断の参考となりますので、「健診結果」またはこの通知をご持参ください。

Ⅱ度高血圧・糖尿病型 高血圧と高血糖状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心臓や脳血管疾患の危険性が高まります。

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

保健事業に関するお知らせ

保健事業の一部を外部委託しています

協会けんぽ秋田支部では、健康づくりの支援拡大を目指して、保健事業の一部を業務委託しています。

つきましては、委託先からご本人様もしくは事業所様にご連絡させていただくことがありますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

要治療者等に対する医療機関への
受診勧奨電話業務委託先

株式会社エム・エイチ・アイ

特定保健指導業務委託先

株式会社ベネフィット・ワン

定期健診結果提供に関する
事業所への勧奨等業務委託先

株式会社メディアラート

ご本人（被保険者）様用の検診車による「出張健診」を実施します

多くの事業所様からお申込みをいただいている検診車による「出張健診」は、日程等を増やして実施しています。

お一人様から申込可能ですので、健診を受けていない35歳以上のご本人（被保険者）様がおられましたら、ぜひご利用ください。

■ お申し込みの流れ ■

- ① 健診実施機関へ電話申込する
- ② 後日、問診票が送付される
- ③ 健診当日、予約した会場で受診する



詳しい日程等は
こちらからご覧ください

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

「けんぽチャレンジ25」にご参加ください

正しい医療のかかり方などについて理解を深めていただくため、WEB上でクイズ形式で楽しく学べる「けんぽチャレンジ25」を実施しています。

インターネットをご利用できる方は、どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

11月30日までにご参加いただいた方には、抽選で健康啓発グッズをプレゼントします。詳しくは特設サイトをご覧ください。



特設サイトURL

<https://kyoukaikenpo.akita.jp/ex/quiz/>



スマートフォン等で
アクセスする場合は、
左のQRコードを
ご利用ください

■ 参加方法 ■

- ① スマートフォンやタブレット端末、パソコンで特設サイトにアクセス
- ② 「クイズに挑戦する」を押して、参加方法を確認
- ③ クイズに回答後、プレゼントに応募

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 企画総務グループ ☎018-883-1841



新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

令和3年1月認定分*以降、「健康経営宣言事業所」に認定された事業所様をご紹介します。令和3年8月末現在、1,269事業所様が従業員の健康づくりに取り組まれています。最新の健康経営宣言事業所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。**引き続き「健康経営宣言」エントリー事業所を募集しております。** * 令和3年4・5月号で令和3年1月認定分までご紹介しております。

健康経営宣言事業所（敬称略）		
■秋田市	■男鹿市	■横手市
アーク 合同会社	天喜建設 株式会社	東和流通 株式会社
株式会社 アイネツクス	■大館市	有限会社 細谷設備
株式会社 秋田医科器械店	株式会社 りょうび庵	株式会社 京家
有限会社 秋田ガス圧接	北秋生コン 株式会社	社会福祉法人 よこて愛燦会
一般財団法人 秋田県建設・工業技術センター	藤和建設株式会社	有限会社 新山食品加工場
合同会社 あきたこまちネット	株式会社 笹谷建設	有限会社 佐藤工務店
有限会社 秋田魁新報専売所	有限会社 丸石電設	社会福祉法人 相和会 養護老人ホーム映月荘
株式会社 秋田杉	株式会社 ココタ店装	浅舞酒造 株式会社
有限会社 秋森運輸	■能代市	株式会社 クリマ
株式会社 伊藤組	有限会社 針吉運輸	■湯沢市
株式会社 川泰鉄筋工業	株式会社 三共金物店	株式会社 東北カッター施設
株式会社 看板屋	特定・営利活動法人 能代市芸術文化協会	株式会社 稲庭うどん販売
株式会社 草階工務店	株式会社 田村塗装店	有限会社 高邦工業
有限会社 クリック	有限会社 幸坂電設	川連運送 株式会社
株式会社 建築企画	■北秋田市	■八峰町
株式会社 コンダクター	社会福祉法人 鷹巣地の塩会	伊藤栄建設 株式会社
有限会社 佐々木工務所	岩川電気 株式会社	有限会社 エルアイズコーポレーション
セルビック 株式会社	■大仙市	■五城目町
株式会社 東総	有限会社 地盤環境コンサルタント	有限会社 ワタナベ燃料
株式会社 花屋	有限会社 竹馬	■美郷町
有限会社 ふじストアー	有限会社 タミヤサイン	株式会社 斉藤光学製作所
有限会社 フライフィッシングファクトリー	有限会社 松本空調	
株式会社 フルウル	有限会社 北光運輸	
株式会社 ホクセイ工業	有限会社 ダイカン	
株式会社 モリタ	■仙北市	
山二建設資材 株式会社	社会福祉法人 秋田ふくしハートネット	
豊興産 株式会社	有限会社 千秋恒産	
株式会社 楽	株式会社 丸栄堂	

健康経営に取り組むことによる企業のメリット

社員の活力向上

- コミュニケーションの活性化
- 社内の雰囲気改善

生産性の向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上

社員の高齢化対応

- ベテラン社員が健康で元気に働く環境の構築

負担軽減

- 休業による労働損失の抑制
- 長期的には健康保険料の負担抑制

リスクマネジメント

- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防
- 新型コロナウィルス等感染予防

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 企業イメージの向上
- 社員採用時のアピール

健康経営宣言事業所にお勤めの方や事業主の方は、協会けんぽと協定締結している 秋田銀行、北都銀行、秋田信用金庫、羽後信用金庫から借入の際に金利優遇サービス等が受けられます。詳しくは、各金融機関にお問い合わせください。

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 企画総務グループ ☎018-883-1841



在職中の扶養親族等申告書の提出について

Q 現在64歳で在職中ですが、特別支給の老齢厚生年金も受給しています。勤務している会社に令和4年分の扶養控除等申告書を提出する予定ですが、日本年金機構から送付された年金に係る扶養親族等申告書を提出する必要がありますか。



大曲年金事務所
お客様相談室
佐々木 寛

A 国民年金、厚生年金保険及び共済厚生年金保険の老齢年金、共済組合の退職年金は、所得税法上、「雑所得」として課税の対象となります。

日本年金機構では、65歳未満で年金額が108万円以上、65歳以上で年金額が158万円以上の受給者の方からその者の受ける年金の支給額から源泉徴収しなければなりません。そのため、受給者の皆様へ扶養親族等申告書を送付しております。

あなたの場合、ご勤務されている会社と日本年金機構のどちらの「申告書」にも扶養親族等を記載して提出された場合、給与と年金のそれぞれから人的控除（配偶者控除など）を受けることになり、確定申告の際に所得税を追加しなければならないことがあります。

こうした追加納付を避けたい方は、日本年金機構に申告書を提出いただく必要はございません。（この場合には、日本年金機構からの年金については、人的控除はないものとして源泉徴収税額は多く算出されます。）

年金以外の所得がある方は、確定申告が義務付けられています。

日本年金機構からは、老齢年金の受給者全員に対して、毎年、その年の支払額、源泉徴収額、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31日までに交付することとしています。確定申告の手続きをとる際には、この源泉徴収票を税務署に提出することとなります。

なお、確定申告が必要かどうかについて詳しくは、お近くの税務署にお問い合わせください。

〈源泉徴収票の再発行〉

国民年金、厚生年金保険の老齢年金を受給しているにも関わらず、2月になっても源泉徴収票が届かない場合は、再発行いたしますので、「ねんきんダイヤル」（0570-05-1165）にお電話いただくか、お近くの年金事務所にお申出ください。



本稿はオリンピック真っ只中で書いております。令和三年七月二十三日、予定より一年遅れて東京オリンピックが開幕しました。コロナ禍による史上初の無観客での開会式、各競技が進められていきます。オリンピック開催については賛否両論があり、開会式場の外ではデモもありました。そんな中でも参加した選手たちは全力で戦っています。実力がありながら予選、準決勝で敗退し、メダルをかけて臨む決勝にすら進出できない選手や、今大会で飛躍的に伸びた選手等それぞれの競技、それぞれの種目でまさに筋骨きのないドラマが繰り広げられています。

「東京オリンピック」

随想 ふきのとう



に、選手たちははごろの力をなかなか発揮できない状態で、メンタル的にもかなり厳しいものがあるようです。選手たちが臨む試合を前にリラックスできない環境が続いていた、競技が終了しても東京の夜をリラックスして楽しめなかったり、様々なことが選手を襲っているように思われます。

何が言いたいのかと言うと、「いかに日常が大切な事なのか」です。

コロナ禍で通常の宴会、懇親会ができない、人と接する事一つにしてもアクリル板越し。日常的なマスクの着用、手洗いの励行等、ちよつと前までは考えられない状況が続いています。そんな中でも技術の進歩や、日本社会の様々な問題点が浮き彫りになり、今後の改善が期待されたり、インフルエンザの流行が全く無かったりと良い点もありました。

「人間万事塞翁が馬」のことわざ通りですが、長引くコロナ禍が終息し、日常が戻ってくることを願い、先ずは私たちが率先してワクチンの接種をうけ、集団免疫を獲得し、コロナを吹き飛ばして三年後のパリで開催予定のオリンピックは通常のオリンピック開催ができるようにしたいものです。

株式会社 タナックス（小坂町）

高橋 好晴

健康トピックス

第197回 「秋うつ」について

暑かった夏も終わり、過ごしやすくなるとともに日が短くなりだす季節になりました。なんとなくうつうつとして気分が晴れない、落ち込むような感覚になったり熟睡できなかったりすることはありませんか。それは「秋うつ」かもしれません。今回は症状や予防する方法についてお伝えします。

「秋うつ」のメカニズム

夏に比べ、秋は日照時間が減少 → 脳内物質【セロトニン】が生産されづらくなる
→ 心身共に体調の変調（以下の主な症状の出現）
※少しでも異変を感じたら受診することをおすすめします。

おもな症状について

《秋うつ特有な症状》

□過眠（睡眠時間はしっかり確保したはずなのに、次の日に強い眠気に襲われたり、一日中眠かったり、あるいは何時間寝ても起きられなかったりする）

□過食

□体重増加（食欲増進にともない炭水化物やチョコレートなどの甘いものを多くとるようになる）

《一般的なうつ病と同様な症状》

□気分が落ち込む（特に午前中に顕著、意欲や決断力の減退などを含む）

□気力がわかない、元気がない

□これまで楽しんできた趣味などに興味がわかなくなる

□疲れがなかなか抜けなくなる、だるい

□人に会うことが億劫になる

□焦燥感が強まる（イライラして周りのものにあたること）

□以前はできていたことが上手くできなくなる

□集中力が落ちる

症状の現れ方には個人差があります。体調は自分でしかわかりません。サインを見逃すことのないようにしましょう。

《予防・対処法》

意識して日光を浴びる

- ・できるだけ屋外に出て日光に当たしましょう。
- ・午前中に起床してすぐ自然の光にあたりましょう。
- ・自宅や仕事場の照明を明るいものに取り替えましょう。
- ・遮光カーテンは控える、あるいは遮光率の低いカーテンに変えてみましょう。
- ・あらかじめカーテンを開けて寝てみるのもひとつです。

バランスのよい食事

- ・トリプトファン（セロトニンの材料になるアミノ酸の一つ）を効率よく摂取できる肉・魚
- ・アミノ酸の吸収や利用に欠かさない緑黄色野菜・フルーツ（ビタミンやミネラル）

安定した睡眠スケジュール

- ・体内時計を乱さない
- ・おおよその就寝時間、起床時間を決めてリズムの良い日々を送るようにしましょう。

定期的な運動もおすすめ

一定のリズムを伴った運動を1日20分程度継続し、無理のない範囲で習慣化することを意識しましょう。運動することにより落ち込んだ気持ち が回復する効果も期待できます。

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3年11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				

令和3年12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合せ先

★ねんきん定期便・ねんきんネットに関するお問い合わせ

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。