

CONTENTS

生活習慣病予防健診等の自己負担額軽減について…2 上手な医療のかかり方…3  
整骨院・接骨院（柔道整復師）のかかり方について…4 定時決定と算定基礎届…5～6  
社会保険事務説明会の開催…7 『施設利用会員証』をご利用ください…8



男鹿市「雲昌寺」(あじさい寺)

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>

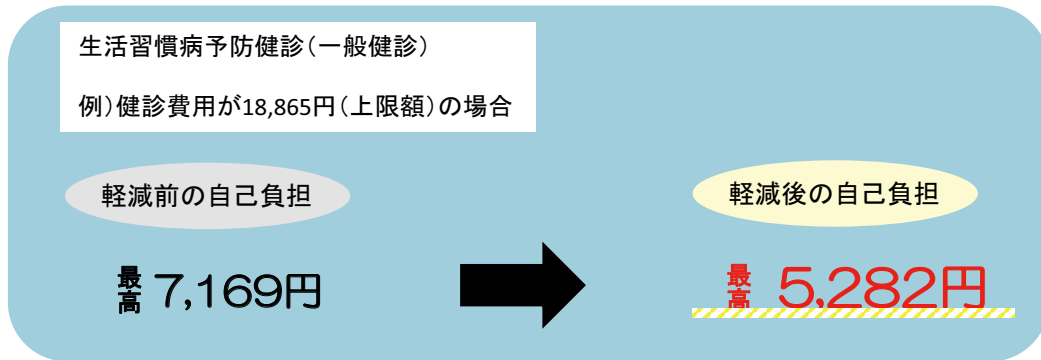
健康保険の給付・任意継続・健診等については、

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

## 生活習慣病予防健診等の自己負担額軽減について

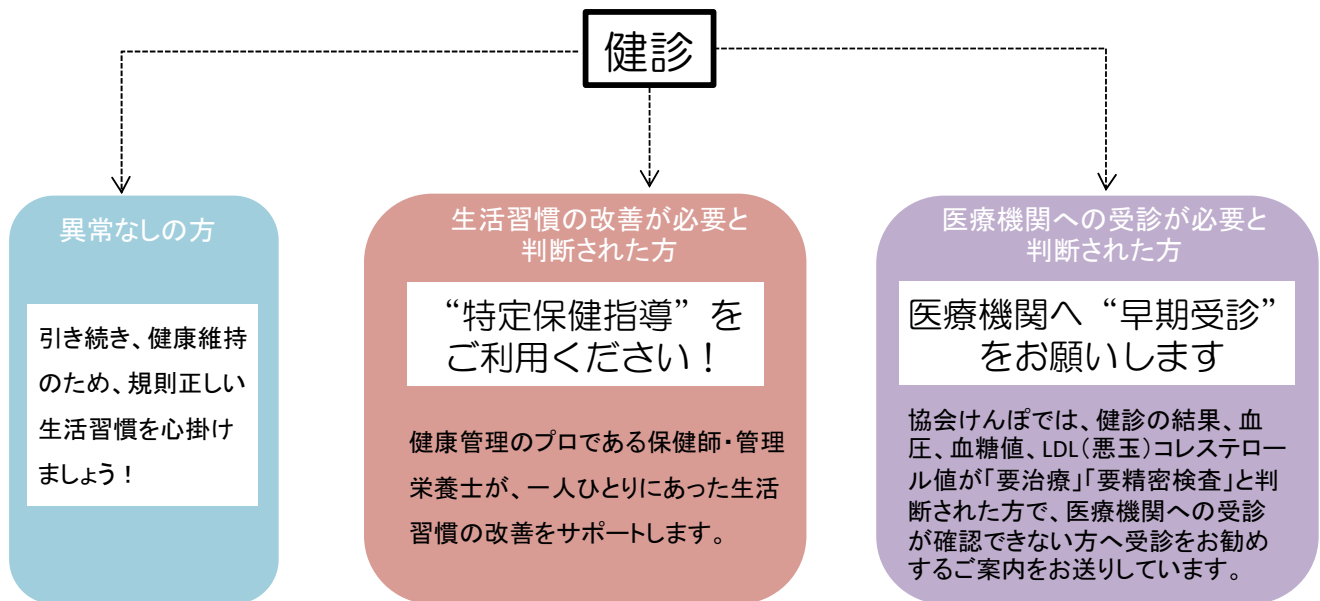
令和5年4月より生活習慣病予防健診の自己負担額を軽減しています。

今までよりお得に受けることができますので、健診を受けられる際は生活習慣病予防健診（一般健診）をご利用ください！



### 健診“後”の取組が大切です！

健診を受けた結果、「生活習慣の改善が必要」「医療機関への受診が必要」と判断された方は、健診結果を放置せずに、特定保健指導や医療機関への受診を行いましょう。



### 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、多くの事業所様から健診結果（写）を提供いただけるよう、事業者健診データ取得勧奨等業務の一部を委託しています。

業務委託先  
株式会社 ドゥファイン（〒010-0065 秋田市茨島四丁目3-6）

#### ◆お願いしたいこと

業務委託先から事業所様にご連絡させていただくことがあります。  
健診結果（写）の提供について、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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

# 上手な医療のかかり方 ～かかりつけ医～

## かかりつけ医とは？

日常的な病気の診療や、健康相談などができる身近なお医者さんのことです。



## かかりつけ医をもつメリット

ちょっとした「かぜ」などで紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診料とは別に特別料金を支払うことになり、経済的にもおすすめできません。

また、治療中なのに「新しくできた病院の方がよさそう」等の理由で、医療機関を次々に変える「はしご受診」は、複数の医療機関を受診するたびに初診料等がかかるほか、繰り返し検査を受けることで体への負担が大きくなります。

生活習慣病など状態の安定した慢性病の方や、普段は健康な人が「かぜ」などの軽症で受診する際は、まずは「かかりつけ医」を受診するようにしましょう。

	診療所や 200床未満の病院	200床以上の病院に 紹介状なしでかかった場合	特定機能病院や 200床以上の地域医療支援病院に 紹介状なしでかかった場合
患者負担額 (3割負担の場合)	860円 健康保険適用	860円 健康保険適用 + 特別料金 全額自己負担	初診料860円 健康保険適用 + 特別料金 5,000円以上 全額自己負担

※診療所は入院ベッド数が20床未満の医療機関。

## かかりつけ医を選ぶポイント

- 自宅や職場の近くなど、通いやすい
- 話しやすく、なんでも相談しやすい
- 健診結果や体質などを踏まえたアドバイスをしてくれる
- 専門的な内容をわかりやすく説明してくれる など

## 整骨院・接骨院（柔道整復師）のかかり方について

柔道整復師による施術には、健康保険の対象となる場合とされない場合があります。

### 健康保険が**使える**場合

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫及び挫傷（肉離れなど）
  - 骨折・脱臼
- ※骨折・脱臼の場合は、応急処置を除いて医師の同意が必要です。

### 健康保険が**使えない**場合

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 病気（神経痛、リウマチ、関節炎、五十肩など）からくる痛み・こり
- 工作中や通勤途上におきた負傷 など

### 施術を受ける際の注意事項

- 負傷原因を正しく伝えましょう  
→外傷性の負傷でない場合や負傷原因が工作中的の場合、または通勤途上におきた負傷は健康保険を使えません。何が原因で負傷したのかきちんと伝えましょう。
- 必ず領収書をもらいましょう
- 申請書の内容をよく確認し、必ず自分で署名、捺印しましょう  
→記入の際は「負傷名」「日数」「金額」をよく確認しましょう。

## 新様式の申請書（届出書）でご提出ください

令和5年1月より、各種申請書（届出書）を新様式へ変更いたしました。

今後、旧様式の申請書はご使用いただけなくなりますので、お手続きの際はご注意ください。

### 申請書（届出書）入手方法

新様式の申請書（届出書）は、協会けんぽのホームページからダウンロードいただけます。

また、協会けんぽ都道府県支部へ申請書の送付をご依頼いただくことでも入手いただけます。

各種申請書（届出書）  
ダウンロードは  
こちら



お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 業務グループ 018(883)1800

## — 全員の標準報酬を決めなおすとき —

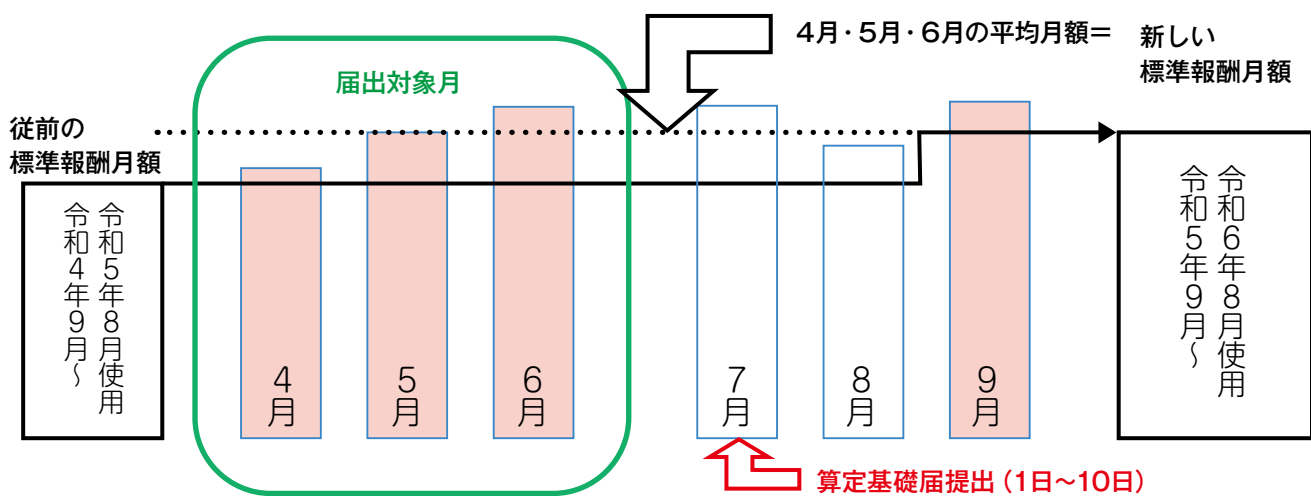
### 定時決定と算定基礎届

被保険者が実際に受ける報酬と標準報酬月額が大きくズレないように、毎年1回、全被保険者の報酬月額を届け出て、標準報酬月額を決めなおしています。これを定時決定といいます。

定時決定は、4月・5月・6月に支払った報酬を「被保険者報酬月額算定基礎届」により届け出ていただきます。

令和5年は、**7月1日(土)から7月10日(月)まで**に、電子媒体や届出用紙を日本年金機構仙台広域事務センターへ郵送するほか、**電子申請**での提出をお願いしています。

#### ● 算定基礎届の提出の基礎となる月と決定対象月



#### ● 算定基礎届の対象者

届出の対象となるのは、**7月1日現在の全被保険者および70歳以上被用者**です。

ただし、以下に該当する被保険者の方は届出の提出が不要です。

- ・ 6月1日以降に被保険者になった方 (資格取得時に決定した報酬は原則令和6年8月まで適用されます)
- ・ 6月30日以前に退職した方
- ・ 7月改定の月額変更届を提出する方
- ・ 8月または9月に月額変更届の提出が予定されている旨の申し出のあった方

#### ● 算定基礎届の提出方法と電子申請の利用

算定基礎届は、電子媒体や届出用紙(紙)で作成したものを、同封の返信用封筒により、日本年金機構仙台広域事務センターへ郵送での提出をお願いしています。

また、日本年金機構では、インターネットを利用して申請・届出を行う「**電子申請**」を推奨しています。

**電子申請**のメリットとしては

- ・ 24時間365日、いつでも申請が可能
- ・ 年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能
- ・ 移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減に期待

などが見込まれ、すでに全国的にも主要な届出の半数以上は電子申請に移行しています。

次頁では、この電子申請の利用方法として一般的な「GビズID」の説明を掲載しております。

是非、この機会に電子申請の利用をご検討ください。

①「届出用紙」による提出(ターンアラウンド届書用紙が送付された事業所)

【提出物】

- (1) 被保険者報酬月額算定基礎届 70歳以上被用者算定基礎届
- (2) 被保険者報酬月額変更届 70歳以上被用者月額変更届(令和5年7月随時改定者がいる場合)

【留意事項】

- ・送付される届出用紙により、ご提出いただくようお願いします。
- ・出来る限り、同封の返信用封筒にて送付してください。なお、返信用封筒には、上記(1)及び(2)以外の届書は同封しないでください。

②「電子媒体」による提出

【提出物】

- (1) 被保険者報酬月額算定基礎届 70歳以上被用者算定基礎届(CDまたはDVD)
- (2) 電子媒体届書総括表(紙の届書)
- (3) 被保険者報酬月額変更届 70歳以上被用者月額変更届(CD、DVDまたは紙の届書)  
(令和5年7月随時改定者がいる場合)

③「電子申請」による提出

【提出物】

- (1) 被保険者報酬月額算定基礎届 70歳以上被用者算定基礎届(CSVファイル)
- (2) 被保険者報酬月額変更届 70歳以上被用者月額変更届(CSVファイル)  
(令和5年7月随時改定者がいる場合)

【手続き方法1】G BizIDを利用する場合

Step1 「G BizID」のアカウント取得

- 1. 「G BizID」のホームページから「gBizIDプライム作成」のボタンをクリックして、申請書を作成・ダウンロード



<https://gbiz-id.go.jp>



※「G BizID」には、2種類のアカウントがありますが、社会保険の手続きには、「gBizIDプライム」のアカウントが必要です。

- 2. 必要事項を入力して、作成した申請書と印鑑証明書を「G BizID運用センター」に送付
- 3. 申請が承認されると、メールが送られてきます(審査に2週間程度要します)
- 4. メールに記載されたURLをクリックして、パスワードを設定したら手続き完了

Step2 申請データ(CSV)の作成と申請

「届書作成プログラム」または自社システム、労務管理ソフトで申請データの作成を行い、電子申請をします。

- ・「届書作成プログラム」は届書を簡易に作成・申請できるプログラムで、日本年金機構のホームページから無料でダウンロードすることができます。
- ・自社システムまたは労務管理システムで申請データを作成した場合でも、「届書作成プログラム」で仕様チェックをしたうえで電子申請をしてください。

【手続き方法2】e-Govを利用する場合

電子証明書を取得のうえ、e-Gov(イーガブ)を利用し、電子申請をしてください。

- ・詳細は、日本年金機構ホームページのほか、以下のホームページをご覧ください。

e-Gov <https://www.e-gov.go.jp>

※社内で回覧してください

参加無料

# 社会保険事務説明会の開催

## 【健康保険制度と年金制度の基礎知識と事務手続き】

秋田県社会保険協会の会員事業所において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「社会保険事務説明会」を開催します。新たに社会保険事務を担当することになった方向けの基礎的な説明会ですので奮ってご参加ください。なお、新型コロナウイルス感染症は2類から5類に移行となりましたので、マスクの着用につきましては個人の判断といたします。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

### 日程・会場・申込期限・定員

開催日時	会場	申込期限	定員
令和5年7月10日(月) 13時30分～16時30分	秋田市にぎわい交流館AU(あう) 〈秋田市中通1-4-1〉	7月5日	50名
令和5年7月13日(木) 13時30分～16時30分	横手市民会館 〈横手市南町13-1〉	7月7日	30名
令和5年7月19日(水) 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〉	7月14日	30名
令和5年7月20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〉	7月14日	30名
令和5年8月4日(金) 13時30分～16時30分	北秋田市民ふれあいプラザコムコム 〈北秋田市花園町10-5〉	7月31日	40名

**主な内容** 年金の基礎知識 一届出が必要な場面、届出の方法について—  
健康保険制度の基礎知識 一健康保険の各種申請について—  
手軽な健康ストレッチ 一適度な運動で梅雨時季の不調を改善しよう—  
(軽く運動ができる服装でおいでください)

**参加対象者** 県内の年金事務所または全国健康保険協会秋田支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている方(健康保険組合に勤務されている方を含む)

**参加費用** 無料

**講師** 年金事務所職員・全国健康保険協会秋田支部職員及び健康運動指導士

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)・全国健康保険協会秋田支部

キ-リ-ト-リ-線

## 「説明会」参加申込書

希望会場 ○印で表示願います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋田市にぎわい交流館AU(あう)</li> <li>由利本荘市市民交流学習センター</li> <li>北秋田市民ふれあいプラザコムコム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>横手市民会館</li> <li>大仙市大曲交流センター</li> </ul>
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	

## 「施設利用会員証」をご利用ください

当会会員事業所の従業員の皆さんとご家族がホテル等の契約施設を優待料金で利用できる施設が更に増えました。どうぞご利用ください。



### 新たに利用できる施設

#### 令和5年4月から

##### ①グランドパレス川端 レストラン屋久杉

大仙市大曲浜町7-39 ☎ 0187-62-0354

##### ②山の手ホテル

大仙市大曲西根字仁応治67-3 ☎ 0187-68-2001

#### 割引内容

- ①「屋久杉」⇒ 通常ご飲食料より5%割引
- ②「山の手ホテル」⇒ 通常ご宿泊料より5%割引

#### 割引対象者

会員及び一緒にご利用されるご家族合わせて4名まで  
※入店（館）時に本会員証を提示してください



グランドパレス川端



山の手ホテル

#### 令和5年5月から

##### ANAクラウンプラザホテル秋田

秋田市中通2-6-1 ☎ 018-832-1111

##### ①中国レストラン「花梨」KARIN 1階

##### ②スカイグリルbuffetレストラン「空桜」SORA 12階

#### 割引内容

- ①「花梨」⇒ 通常ご飲食料より10%割引
- ②「空桜」⇒ 通常ご飲食料より10%割引

#### 割引対象者

会員とご同行者計20名まで  
※入店時に本会員証を提示してください



スカイグリルbuffetレストラン空桜

## 健康ゴルフ大会を開催

当会会員事業所に勤務される方々の健康づくり事業の一環として、次によりゴルフコンペを開催します。

体を動かし、日頃の運動不足解消とリフレッシュをしましょう！



- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 1. 開催日時 | 令和5年9月15日（金）9:10スタート（予定） |
| 2. 会場   | 秋田榎台カントリークラブ             |
| 3. 参加資格 | 当協会会員事業所の被保険者と被扶養者       |
| 4. 参加費用 | 2,000円（プレーフィは各自負担）       |
| 5. その他  | 応募方法等詳細については次号でお知らせします   |



## 「国民年金」の電子申請について



本荘年金事務所  
国民年金課  
鈴木 浩子



**Q** 私は厚生年金に加入していましたが、先日退職しました。退職後は国民年金の手続きが必要だと聞いていますが、何かと忙しく手続きに行く時間がありません。何かほかに手続き方法はありますか。

**A** 政府の行政手続きのデジタル化推進の方針により、国民年金分野においてもお客様の利便性の向上を図ることを目的として、令和4年5月11日から、マイナポータルを利用した国民年金の加入・保険料免除申請等の電子申請が開始されています。

### 【サービスの概要】

お客様がマイナンバーカードを用いて、マイナポータルへログインの上、必要最低限の入力によりオンラインで申請し、かつ申請結果を確認できるサービスです。

### 【対象となる届書】

- 国民年金第1号被保険者加入の届出  
(退職後の厚生年金からの変更等)
- 国民年金保険料 **免除・納付猶予の申請**
- 国民年金保険料 **学生納付特例の申請**

### 【ご準備いただくもの】

- マイナンバーカードおよび受取時に設定したパスワード
- マイナンバーカードを読み取り可能なスマートフォン（PC及びカードリーダーでも可）

マイナポータルの利用者登録を行った後に、トップ画面の「年金の手続きをする」を選択し、「国民年金に関する手続」画面にて希望する手続きを確認し、画面の案内に従い、手続きを行ってください。

24時間365日いつでも申請ができますので是非ご利用ください。

詳しくは日本年金機構のホームページをご確認ください。

## 随想 ふきのとう



### 「ウイズコロナからポストコロナへ」



令和元年十二月に新型コロナウイルス感染症が初めて報告されてから、約三年半「コロナ禍」が続くウイズコロナを経てようやくポストコロナへ至りましたが（新型コロナウイルス感染症が無くなった訳ではないのでアフターコロナでは無くポストコロナとしています）緊急事態宣言あり、行動制限ありのこの期間皆さんいかがお過ごしだったでしょうか？

私はといえば、毎年一回は行っていた家族旅行・観劇も行かず、娘の卒業式・入学式各二回も出席できず（オンライン配信はありましたが：生で見えなかった）この三年間で失ったものは大きいなと今更のごとく残念無念と感じております。

また、我社の方も昨年開業百周年を迎え、その直前には交通系ICカード導入等大きな節目・転換期となりましたが、こちらもコロナ禍で祝会開催は出来ず、ICカード導入のオープンイベントも最小限に留めざるを得ず甚だ残念な結果でした。と、ここまで過去の暗い話ばかりとなりましたが、五月八日から感染症分類が変わり、これまでの種々

の制限はなくなり、感染症対策は原則個人の判断に委ねられ、完全にコロナ禍以前と同じとはいえないでしょうが、従来の生活が戻ってきます。幸い私の娘二人とも社会人として巣立って行くまでにはまだ数年ありますので、この三年間半の時間を取り戻せるように、コロナ前以上に家族との時間を大切にしていきたいと考えています。

色々と家族内でも案は出て調整が大変そうですが、絶対に入りたいのはバス旅行です。バス会社に勤務していながら、家族四人のバス旅行はまだ行けていないのです。（もちろん夫婦では何度も参加していましたが：）子供達が巣立って行く前には是非と以前から思っていましたから尚更です。



と言っても、新型コロナウイルス感染症が無くなった訳ではありませんので、コロナ禍での経験を活かして新しい生活スタイルで、個人の判断になりますが適切な感染症対策をしながら楽しんでいきたいと思っております。

秋田中央交通株式会社  
営業部 旭谷 明

# 健康トピックス

## 第207回 突発性正常圧水頭症(iNPH)について

最近歩きにくくなった、物忘れが始まった、頻尿があると感じたら、老化だからと決めつけずにiNPHを疑ってみてください。早期発見により治療で症状が改善するため「改善できる認知症」として知られております。日本の高齢者人口の約1.1%（約37万人）の患者さんがいるといわれており、身近な病気です。

### 突発性正常圧水頭症（iNPH）とは

何らかの原因で頭蓋内に脳脊髄液が溜まり、脳が圧迫されて『認知症』『歩行障害』『尿失禁』のような症状が出る病気です。

最も特徴的な症状『歩行障害』で、小股でよちよち歩く、少し足がふらつく、よく転ぶといった症状は認知症が現れる他の病気と区別するポイントになります。



iNPH(アイエヌピーエイチ)

idiopathic  
Normal  
Pressure  
Hydrocephalus

気になる症状をセルフチェック！ 1つでも☑が入ったらiNPHの可能性ががあります

状 態	
症状のタイプ	特徴的な症状：歩行障害
	<input type="checkbox"/> ひざを上げづらい、小刻みに少しずつ歩く <input type="checkbox"/> 少しガニ股で不安定な歩き方になる <input type="checkbox"/> つまずきやすくなったり、不意に転んでしまうことがある <input type="checkbox"/> 歩く時に、第一歩が出なかったり、床に張り付いたような感覚がある <input type="checkbox"/> 歩くことができない、または、立つと不安定である
	認知症
	<input type="checkbox"/> 注意力、集中力を維持するのが難しい <input type="checkbox"/> 最近、物忘れが始まった <input type="checkbox"/> 日ごろ習慣としていることや趣味などをしなくなった <input type="checkbox"/> 少し怒りっぽくなった
	尿失禁
	<input type="checkbox"/> 最近、トイレが非常に近い <input type="checkbox"/> おしっこを我慢できる時間が非常に短くなった（特に夜間） <input type="checkbox"/> おしっこを漏らしてしまうことが多くなった
その他	
<input type="checkbox"/> 表情が乏しくなった <input type="checkbox"/> ぼーっとしている <input type="checkbox"/> 声が小さくなった <input type="checkbox"/> 食事をとるのに時間がかかるようになった	

Point

かかりつけ医、あるいは専門医（脳神経外科・脳神経内科）を受診しましょう

◆まずは相談してみましょう。すぐさま生命に関わる病気ではありません。しかし転倒による骨折で「寝たきり」になってしまったり、患者さん本人の辛さだけでなく、サポートする周囲の方の負担をさらに増大させてしまう可能性があります。できるだけ早く見つけ出し、正しい治療を行うことが重要です。

— 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 〇日です。（開所時間は、午後7時まで）  
 休日の年金相談はカレンダー 〇日です。（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5年7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5年8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。

社会保険 **あきた**  
 令和5年6・7月号

発行

一般財団法人 秋田県社会保険協会  
 〒010-0001 秋田市中通 6 丁目 7-9  
 TEL018-831-6205 FAX018-832-3681

資料  
 提供

秋田・鷹巣・大曲・本荘 年金事務所  
 全国健康保険協会秋田支部