

CONTENTS

- 年頭のごあいさつ…2 社会保険事務講習会が開催されました…3
年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式…4・5
被保険者数 51 人以上の企業で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます…6・7
生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます…8・9
「施設利用会員証」をご利用ください / パークゴルフ大会が開催されました…10



昭和36年に誕生したダイナミックな「なまはげ踊り」が境内中央の柴灯火の前で繰り広げられます

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、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。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の分類が5類に緩和され、ようやく社会・経済活動も元に戻りつつありました。しかし、秋田県内では7月以降に数回発生した豪雨による水害やクマが生活圏に多数出没し人的被害が過去最高を記録するなど全国ニュースになりました。また、エネルギー価格や物価の高止まりに賃上げが追いつかず庶民生活を圧迫しています。

当協会が担う事業運営にも多少影響を与えておりますが、魅力ある事業を展開し例年に劣らないレベルの事業の実施に努めて参る所存でございますので、会員の皆様方のなご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、皆様方にとって本年が健やかな年でありますこと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6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) | 佐々木 宏 行 |
| 副 会 長 (鷹巣支部長) | 竹 村 雅 行 |
| 副 会 長 (大曲支部長) | 齋 藤 浩 英 |
| 副 会 長 (本荘支部長) | 小 石 和 弥 |
| 理 事 武 藤 庄 栄・太 田 聡・渡 邊 綱 平・疋 田 牧 男 | |
| 伊 藤 俊 也・竹 内 靖 | |
| 専務理事 茂 内 勇 人 | |

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 | 佐 藤 進 |
| 鷹巣年金事務所 所長 | 石 塚 富美子 |
| 大曲年金事務所 所長 | 木 村 充 男 |
| 本荘年金事務所 所長 | 鈴 木 英 幸 |

全国健康保険協会秋田支部

支部長 加 藤 尊



社会保険事務講習会が開催されました

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、社会保険や労働保険・労災保険の基礎知識の向上を目的に、事務講習会を開催しました。会場は県内年金事務所の所在地4カ所で行われ、アンケート結果をみると「障害年金、遺族年金の事は知らなかったのが勉強になった」や「当社65歳以上の雇用が多いので役立った」などおおむね良好なご意見をいただきました。また、講義と講義の間には手軽なストレッチを行い、「簡単にできて今後の生活の中に取り入れていきたい」「手軽にできてデスクワークの合間にやってみたい」などのご意見もいただきました。

当協会としてはこれを踏まえ、社会保険や労働保険などのスキルアップに役立つ講習会や研修会を実施して参りますので、今後ともご理解・ご協力をお願いします。



誤りの多い事務処理の講義



高齢者の雇用の講義



年金給付の講義



好評の健康ストレッチ

| 開催日時 | 会場 | 人数 |
|--------------------------------|------------------------------------|-----|
| 令和5年11月21日(火) 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〉 | 15名 |
| 令和5年12月6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〉 | 10名 |
| 令和5年12月13日(水) 13時30分～16時30分 | 秋田テルサ 〈秋田市御所野地藏田3-1-1〉 | 20名 |
| 令和5年12月15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〉 | 19名 |

年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式

11月17日、ホテルメトロポリタン秋田において、日本年金機構・全国健康保険協会・一般財団法人秋田県社会保険協会から、長年にわたり社会保険事業の運営に功労があった事業主及び年金委員・健康保険委員の方々に、厚生労働大臣表彰をはじめとする表彰状の授与式が行われました。

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5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

佐々木 登美子 横手市：株式会社しゅうなん

日本年金機構年金委員表彰

日本年金機構理事長表彰

| | | | |
|--------|-------------------|---------|--------------------|
| 佐々木 道子 | 秋田市：株式会社秋田市場運送 | 小野寺 久美子 | 美郷町：木村建設株式会社 |
| 長崎 久美子 | 鹿角市：医療法人恵愛会鹿角中央病院 | 平野 豊 | 由利本荘市：秋北道路サービス株式会社 |

日本年金機構理事表彰

| | | | |
|--------|--------------------|--------|----------------------|
| 佐々木 千穂 | 秋田市：一般社団法人秋田県建設業協会 | 成田 陽悦 | 藤里町：地域型年金委員 |
| 鈴木 光昭 | 秋田市：秋田酒類製造株式会社 | 相馬 喜代美 | 仙北市：株式会社相馬組 |
| 齊藤 亮 | 秋田市：有限会社コリウス | 大木 紀子 | 横手市：有限会社十文字光学 |
| 佐藤 美樹 | 秋田市：秋田県商工会連合会 | 近藤 真紀子 | 湯沢市：株式会社和賀組 |
| 三浦 浩幸 | 北秋田市：社会福祉法人秋田県民生協会 | 佐藤 多聞 | 由利本荘市：株式会社ベストファミリー鳥海 |
| 石川 保 | 小坂町：有限会社ポーランド | 大場 万葉 | 由利本荘市：株式会社三浦組 |



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

佐藤 利昭 大仙市:高吉建設株式会社
 松岡 千鶴子 鹿角市:株式会社米村組

全国健康保険協会秋田支部長表彰

| | | | |
|--------|----------------|--------|-------------------|
| 鎌田 大介 | 秋田市:秋田海陸株式会社 | 大和 香 | 能代市:株式会社SMMプレジジョン |
| 菅原 利佳 | 男鹿市:若美電気工事株式会社 | 森田 久美子 | 横手市:株式会社半田工務店 |
| 高橋 弥生 | 秋田市:秋田活版印刷株式会社 | 後松 達哉 | 美郷町:大和建设株式会社 |
| 杉本 由里子 | 大館市:石垣鐵工株式会社 | 高橋 美奈子 | 由利本荘市:有限会社高橋鉄筋工業 |

(一財)秋田県社会保険協会事業功勞事業所表彰

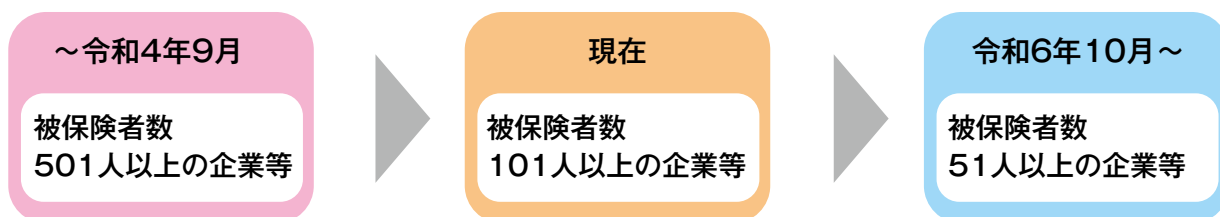
(一財)秋田県社会保険協会会長表彰

| | | | |
|----------------|-----|----------------|-------|
| 新政酒造株式会社 | 秋田市 | 株式会社ヴァルモード | 横手市 |
| 社会福祉法人秋田希望ふくし会 | 秋田市 | 株式会社こまちライフサービス | 湯沢市 |
| 堀江建材株式会社 | 大館市 | 由利本荘自動車整備協業組合 | 由利本荘市 |
| 幸和機械株式会社 | 能代市 | | |

令和6年（2024年）10月より 被保険者数51人以上の企業で働く 短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

令和6年10月から特定適用事業所の企業要件が変更されます。
特定適用事業所で働く短時間労働者は社会保険の加入対象です。

企業要件



被用者保険適用拡大の意義

1. 被用者にふさわしい保障の実現
2. 働き方や雇用の選択を歪めない制度の構築
3. 社会保障の機能強化

特定適用事業所の概要（令和6年10月以降）

特定適用事業所とは、1年間のうち6か月間以上厚生年金保険の被保険者が51人以上となることが見込まれる企業等のことです。

月ごとに被保険者数をカウントし、直近12か月のうち6か月で被保険者51人以上の企業要件を上回ると適用対象となります。

※一度適用対象となると、従業員数が基準を下回っても引き続き適用されます。ただし、同意対象者（被保険者（短時間労働者を含む）及び70歳以上の使用されるもの）の3/4以上で組織する労働組合または同意対象者の3/4以上の同意等で対象外となることができます。

厚生年金保険の被保険者数の総数の考え方

法人事業所→法人番号が同一であるすべての適用事業所の現在の被保険者数

個人事業所→適用事業所単位の被保険者数

※被保険者数に短時間労働者・それ未満の労働時間のパート労働者は含まない。

短時間労働者の要件

特定適用事業所に勤務し、以下の4つの条件をすべて満たす方が厚生年金保険の加入対象となります。

① 労働時間要件

週の所定労働時間が20時間以上

※週の「所定労働時間」とは？

就業規則、雇用契約書等によりその者が週に勤務すべき時間。

「所定労働時間」が週単位で
決まっていない場合

- ア 1か月単位で定められている場合
⇒1か月の所定労働時間を12分の52で除して算定(※)
(特定の月の所定労働時間に例外的な長短がある場合はその月を除く)
- イ 1年単位で定められている場合
⇒1年の所定労働時間を52で除して算定(※)
- ウ 1週間の所定労働時間が短期的かつ周期的に変動する場合
⇒平均により算定

※それぞれ1年間の月数を「12」、週数を「52」として週の労働時間に換算

② 賃金要件

賃金の月額が8.8万円以上

※「賃金」とは？

この場合の「賃金」は、週給、日給、時間給を月額に換算したものに、各諸手当を含めた所定内賃金のこと。ただし、次にあげる賃金は除く。

「賃金」に含まれないもの

- ア 臨時に支払われる賃金
例 結婚手当等
- イ 1月を超える期間毎に支払われる賃金
例 賞与等
- ウ 時間外労働、休日労働及び深夜労働に対し支払われる賃金
例 割増賃金等
- エ 最低賃金法で算入しないことを定める賃金
例 精皆勤手当、通勤手当、家族手当等

③ 学生ではない

大学、高等学校、専修学校、各種学校(修業年限が1年以上の課程に限る)等に在籍する生徒または学生⇒適用対象外

※休学中の方や夜間学生等は適用対象。

④ 2か月以上の雇用の見込み

一般労働者と同様

※短時間労働者にかかる「勤務時間1年以上」の要件は令和4年10月以降撤廃

短時間労働者の適用拡大の対象となる可能性がある事業所の事業主様には、お知らせの送付等により個別のご案内をさせていただきます。適用拡大の詳細は適用拡大特設サイト・日本年金機構HPをご覧ください。

適用拡大特設サイト

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



日本年金機構HP特設ページ

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/kikou-oshirase.html>



生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます

健診実施機関へ生活習慣病予防健診（35歳以上の被保険者を対象）を申込みする際、健診実施機関から健診対象者を一覧表で求められることがあります。協会けんぽではインターネットの情報提供サービスを利用して、健診対象者一覧データ（CSVファイル）をダウンロードすることが可能です。本サービスをご利用いただく際の流れは次のとおりです。

ステップ1 ユーザーIDを申請します

- ① 協会けんぽホームページのトップ画面にある「**申請書ダウンロード**」のバナー（下図）をクリックします。



- ② ①「**申請書ダウンロード**」のバナー（下図）をクリックしたら「**情報提供サービス**」をクリックします。



- ③ ②「**情報提供サービス**」をクリックしたら「**情報提供サービスの概要**」をクリックします。



- ④ ③「**情報提供サービスの概要**」をクリックしたら④「**情報提供サービストップ画面へ**」をクリックします。



- ⑤ ④「**情報提供サービストップ画面**」に遷移したら、「**情報提供利用申請メニュー**」の「**利用申請（事業主）**」ボタン（下図）をクリックします。







- ⑥ 「**利用申請入力画面（事業主）**」（下図）から事業所記号や保険者番号等の必要事項を入力し、申請します。

※入力についてご不明な場合は、企画総務グループ018-883-1841へお問い合わせください。



協会けんぽよりユーザーIDと協会発行パスワードを郵送します。お届けまでの目安は約1週間です。

-  ログインいただく際には「協会発行パスワード」及び申請時に設定いただいた「お客様設定パスワード」を使用します。
-  お客様設定パスワードの有効期限は3か月です。定期的にパスワードを変更してください。
-  ユーザーID・パスワードは2年間使用していない場合、無効となります。その場合は再度利用申請を行ってください。
-  協会けんぽでは「お客様設定パスワード」は確認できません。「お客様設定パスワード」を忘れてしまい、ログインできなくなった場合は、再度利用申請を行っていただくことになりますのでご注意ください。

ステップ2 情報提供サービスへログインします

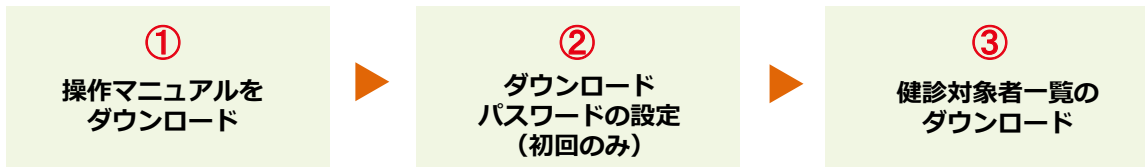
- ① 協会けんぽからユーザーID等が届いたら「ステップ1の①～④」と同様の手順を行います。『情報提供サービストップ画面』に遷移したら、事業主メニューの「生活習慣病予防健診関連（事業主）」ボタン（下図）をクリックします。
- ② 「利用者ログイン入力画面」（下図）に遷移したら、ユーザーID・パスワードを入力後、ログインボタンを押下すると、情報提供サービス（事業主）へ遷移します。



ユーザーID・パスワードの入力を複数回間違えるとアカウントがロックされます。その場合の解除依頼は、企画総務グループ018-883-1841へご連絡ください。



ステップ3 健診対象者一覧ダウンロード機能の使い方



① 操作マニュアル
まず初めに操作マニュアルをダウンロードします。

② ダウンロードパスワードの変更
本サービスでは、ダウンロードファイルを解凍する際に使用するダウンロードパスワードをあらかじめ設定していただきます。
パスワードの有効期限は更新した日から1年間です。設定したパスワードを忘れたり、ロックがかかってしまった場合は初期化を行いますので、保健グループ018-883-1893へご連絡ください。

③ 健診対象者一覧をダウンロード
健診対象者一覧（CSVファイル）をダウンロードできます。健診対象者一覧には健診機関への予約申込みに必要な保険証の保険者番号、記号・番号や受診される方の氏名、生年月日、受診可能な健診項目が記載されているため、健診機関への予約申込みにもご利用いただけるほか、従業員の健診予約状況の管理にもご利用いただけます。



案内一覧送付要否登録
協会けんぽから送付される生活習慣病予防健診の案内（健診対象者一覧を含む）を送付するか否かを登録できます。初期設定は「要」となっていますが、「否」に変更すると、次年度以降健診のご案内が送付されなくなります。

・**処理状況確認（必要に応じて）**
健診対象者一覧（CSVファイル）のダウンロードや案内一覧送付要否登録など、本サービスで実施した処理の状況を確認できます。

パスワード等を間違えてロックがかかった場合の解除依頼先は？

お問い合わせ先

ステップ2

ユーザーIDのアカウントがロックした場合の解除依頼やユーザーID申請に関するお問い合わせ

企画総務グループ018-883-1841

ステップ3

健診対象者一覧のダウンロードパスワードがロックした場合の解除依頼や健診関係の情報提供サービスに関するお問い合わせ

保健グループ018-883-1893

「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9月から

あきた芸術村

仙北市田沢湖卒田字早稲田430
☎ 0187-44-3939

①温泉ゆぼぼ

宿泊料 (1泊2食) 10%割引
日帰り入浴50円割引

②お食事処ばっさ

飲食料5%割引

③わらび劇場

前売券 大人1名5,000円→4,500円 (税込)
小・中・高・大・専門学校生1名2,500円→2,250円 (税込)

④森林工芸館

手作り体験 会員とその時ご一緒に入館されるご家族10%割引



わらび座



温泉ゆぼぼ



※いずれの施設も入店 (場) 時に本会員証を提示してください。

パークゴルフ大会が開催されました



この大会は、当会会員及びご家族の健康づくり事業の一環として、当協会本荘支部と本荘地区社会保険委員会の共催で毎年開催しています。今年は10月7日 (土) に「八塩いこいの森パークゴルフ場」で実施しました。

15名参加の下、くるくる変わる秋の空で雨に当たる場面もありましたが、皆さん和気あいあいとプレーし、日頃の運動不足解消とリフレッシュをしたようです！



育児休業中の賞与について



Q 先月から育児休業に入っている社員に賞与の支払いがありました。育児休業中の保険料は免除になると聞いたことがあるので、この方の賞与支払届の提出は不要でしょうか。



大曲年金事務所
厚生年金適用調査課
天野千晴

A 育児休業中に賞与の支払いがあった場合は、保険料が免除される場合であっても年金額には反映されるため、賞与支払届の提出は必要です。

また保険料免除は「当該賞与支払月の末日を含む連続して1月を超える育児休業等を取得」することが要件となります。

なおこの取り扱いは、令和4年10月1日以降の育児休業取得が対象となります。それ以前に育児休業を取得した場合は保険料免除の取り扱いが異なりますので、管轄の年金事務所にお問い合わせください。



コロナ禍の中、人工股関節置換術の手術を受けました。片足五日、両足二週間で完治とレビューのあった病院でした。

思い起こせば十一年前、町内のビーチバレーボール部に所属していた頃、レシーブをしようと足を踏み出した時にギクッと大腿部の付け根あたりに衝撃を感じました。整形外科を受診したら「生まれつきの両側性形成不全性変形股関節症で手術しか完治する方法はないが、年齢的に手術はまだ先でもいいかな」との診断でした。そして、運動は水中歩行など股関節周囲の強化をしてはとこのことでした。股関節に負担をかけないためにジャンプをするバレーはやめ

「第二の青春到来」

随想 ふきのとう

四年前には、こんな機会はないのかと。息子夫婦に誘われ、若者グループと石垣島へ行きました。水上バイクでは開脚ができませんが、白い砂浜、あちらこちらにヤドカリ、珊瑚礁、風変わりな魚など見る物全てがきれいでした。また、シュノーケリングをする時、足ひれをベルトに引っかけドボンと海に落ちたりしました。西表島では、早朝薄暗いうちにカヌーに乗り、夜咲いた花が朝日が昇る五時頃に川にボタボタ落ち始めるサガリバナ（一夜花）の一生を見ました。そして以前勤務していた製紙会社で原料としていたマンガロープの木を見ることもできました。休憩で頂いたおにぎりは六月なのに新米。二期作とのことです。こ

ました。しかしバドミントンは続けたいと思い、クッション性の良いシューズを履き筋肉の補助のため足と腰にゴムバンドを巻き練習後にはクッションをしました。あれやこれやと試しましたが、左足をかばい右足まで痛くなりバドミントンもきつくなり断念し、スポーツはゴルフ一本に絞りました。

その頃、妹の病院の付き添いで半年に一回東京に行っていました。このチャンスに東京在住の中学校からの親友（大雅、小雅と担任に呼ばれる仲）に三十年ぶりに連絡をしてみまの待ち合わせは、ウキウキソワソワで恋人を探す様でした。お母さん似の優しいお顔が見え始めると、時が一瞬で五十年前にタイムスリップしてしまいました。話し込んで電車駅の降り忘れ、楽しい時間ばかりでした。半年毎に美術館に迎賓館、庭園などをこうして（痛み止めの薬を飲んで）歩けるのもあとわずかと思っ

て会っていました。

四年前には、こんな機会はないのかと。息子夫婦に誘われ、若者グループと石垣島へ行きました。水上バイクでは開脚ができませんが、白い砂浜、あちらこちらにヤドカリ、珊瑚礁、風変わりな魚など見る物全てがきれいでした。また、シュノーケリングをする時、足ひれをベルトに引っかけドボンと海に落ちたりしました。西表島では、早朝薄暗いうちにカヌーに乗り、夜咲いた花が朝日が昇る五時頃に川にボタボタ落ち始めるサガリバナ（一夜花）の一生を見ました。そして以前勤務していた製紙会社で原料としていたマンガロープの木を見ることもできました。休憩で頂いたおにぎりは六月なのに新米。二期作とのことです。こ

のような体験も最後かなと思うほど痛みは強くなってきました。騙し騙し続けたゴルフにも限界が見えてきました。ボールを拾いにくくなりました。凸凹道、雪道は歩く都度にズキッと痛み、ブーツましても長靴も履けなくなり、足の爪も切れない、靴下を履くのも浴槽に入るのも一苦労、体重も毎年減少しよう限界、一昨年手術しかなかったと思いま

私も探しましたが、息子が「手術後、ゴルフ・テニスもできません」とレビューのある病院を探してくれました。直ちに病院に電話するも、初診まで四か月待ちでした。更に四か月待って昨年三月の月曜日、股関節の名医執刀で両足人工股関節入れ替えの手術を受けました。それは、ロボティクスアームでの手術でした。手術の翌日にはベッドから立ち上がり車イスでトイレに行き、その翌日からリハビリやシャワーが始まり、車イスから歩行器、二本杖、一本杖と手術から十三日後の土曜日退院の日には、杖なしで歩けるようになり秋田に帰ってきました。そして月曜日からは出社しました。

親友と歩いて巡れないと思っ

健康トピックス

第210回 『肺炎』にご注意！！

日本人の死因の5位は『肺炎』です。高齢者の肺炎は直接死因の第1位であり、きわめて重大な課題です。新型コロナウイルスが流行していた時は発生が減っていましたが、今後増加する懸念があり、十分注意しなければなりません。

『肺炎』とは？

肺に炎症を起こす病気です。細菌やウイルスによって起こります。鼻や口から侵入し、のどを経由して肺に入りこみます。健康な人はこの細菌やウイルスをのどでブロックできますが、風邪をひいたり免疫力が低下しているときはのどや気管を抜けて肺まで侵入し、炎症を起こします。

肺炎の症状

- せきが出る
 - たんが出る
 - 頭痛や痙攣
 - 喘鳴（ゼイゼイと声を出しながら息をする）
 - 呼吸苦（呼吸をするのが苦しい）
 - 発熱
 - 食欲低下
 - 脱水症状
- ※高齢者の場合は目立った症状が出ない場合があります。

高齢者が肺炎にかかるとう重症化しやすい理由

もともと持っている慢性疾患が原因と考えられています。

呼吸器の疾患：慢性気管支炎・気管支ぜんそく・肺気腫・肺線維症など

内臓の慢性疾患：腎不全・肝硬変・糖尿病など

（免疫力が弱くなっている場合があります、細菌やウイルスに感染しやすくなっている）

※肺炎の死者の約98%は65歳以上の高齢者です。

高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種

【肺炎球菌とは】

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

日常的に生じる成人の肺炎のうち1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられます。

【定期接種の対象者】

対象者は毎年度異なるため、接種機会を逃さないようご注意ください。

①主に65歳以上の5歳刻みの年齢（詳しくはお住いの市町村にお問い合わせください）

②60歳から65歳未満の心臓などの機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害などがある方

大切！！

接種費用の公費負担などの詳細はお住いの市町村へお問い合わせください。

肺炎にならないために

①細菌やウイルスを体に入れない

- ・マスク、手洗い
- うがい
- ・口腔ケア



マスクをしよう

手を洗おう

②体の抵抗力を上げる

- ・規則正しい生活
- ・禁煙
- ・持病を治す
- ・予防接種



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6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6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

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

令和5年12月・令和6年1月号