

## CONTENTS

第3回秋田県年金ポスターコンクールの入賞作品をご紹介します…2・3

「わたしと年金」エッセイの受賞作品をご紹介します…4 令和6年度の健康保険料が変更(引下げ)となります…5・6

令和6年度生活習慣病予防健診に関するお知らせ…7

社会保険協会費納入の御礼 / 「会員事業所変更届」提出のお願い…8



仙北市西木町のカタクリの花

カタクリは早春の4月に咲く花。地元では「カタッコ」「カタンコ」と呼ばれるユリ科の多年草。特産の西明寺栗を栽培する栗林に自生しており、その規模は20ヘクタール(東京ドーム4.2個分)にも及びます。カタクリは発芽してから開花するまでには約8年かかり、また種子はアリによって運ばれます。

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>

## 第3回秋田県年金ポスターコンク

秋田県内の中学生を対象に、第3回秋田県年金ポスターコンクールを開催いたしました。  
県内9校から24件の応募があり、審査の結果、最優秀賞1名、特別賞（厚生労働省東北厚生局長賞）  
1名、優秀賞3名の方が選ばれました。

### 最優秀賞



北秋田市立鷹巣中学校  
カワタ ハルサ  
河田 陽裳 さん

#### 審査アドバイザーからのコメント

真ん中にニコニコ笑顔が可愛らしいお花が咲いている、明るくて元気な作品ですね。パッと見ただけでも、どんなメッセージを伝えたいのかがすぐに分かる素敵なポスターだと思います。お花の周りには、暖かな色がぼんぼんとしたタッチで描きこまれていて、書かれたメッセージの通りに「明るい未来」を感じさせますね。

## 一ルの入賞作品をご紹介します

### 特別賞 (厚生労働省東北厚生局長賞)



来年度、第4回の開催を検討しております。ご家族等のご応募をお待ちしております。



#### 審査アドバイザーからのコメント

素敵な笑顔の2人、そして周りには花々がたくさん描きこまれていて、とても可愛らしいです。よく見ると様々な種類の植物が描かれているのも、見ていて楽しくなります。暖かく包み込んでくれるような、優しさあふれる作品ですね。

秋田大学教育文化学部附属中学校  
稲葉 理沙 さん

## 優 秀 賞



秋田市立秋田北中学校 クサナギ マナハ 草薨 愛晴 さん

#### 審査アドバイザーからのコメント

それぞれの人物が生き生きと描かれていて、見てこちらにも笑顔になりそうです。青や黄色、ピンク色など、明るくカラフルにまとめられているので、明るいメッセージがよく伝わってきます。とても前向きな印象で、全体的に完成度が高い作品だと思います。



仙北市立角館中学校 ツジ ハルカ 辻 遥香 さん

#### 審査アドバイザーからのコメント

パズルやブロックのように四角形が並んでいて、その中にはいろいろな「笑顔」が描かれています。それが、年金の「積み重ね」という印象を与えているように感じます。可愛らしさもありながら、下部にあるメッセージからは力強さも感じる作品です。



仙北市立角館中学校 クサナギ ヨナ 草薨 瑚那 さん

#### 審査アドバイザーからのコメント

メッセージにもある「明るい未来」を、優しい色合いの背景と、しっかりと描かれた車いすで良く表現されています。背景の虹からも、これからの良い未来を感じさせますね。優しく添えられた手からも安心感が伝わってくるような作品です。

## \*「わたしと年金」エッセイの受賞作品をご紹介します\*

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、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを募集し、公的年金制度の普及・啓発活動を展開しています。

令和5年度の応募総数1,609件の中から、厚生労働大臣賞に選ばれた作品をご紹介します。

### 厚生労働大臣賞 大阪府 小南 由花 様 (50代)

「大腸に直径2cmの穴が空いています。原因はわかりません。穴から内容物が漏れて化膿し、腹膜炎を併発しているので、このままでは命を落とします。ご主人が助かるのには人工肛門設置しかありません。これから緊急手術します。奥さん、同意書にサインを」

2020年4月、搬送先の病院で医師の宣告を受けた私は、目の前が真っ暗になった。

夫が腹痛を訴えるので、救急車を呼んだけれども、まさか、こんなことになるとは。

夫の同意を得て人工肛門をつける手術が行われた。命はとりとめたものの、急性心不全や脳梗塞、腎不全など、次々に合併症が起こった。

4か月が過ぎても退院の目途は立たなかった。急性心不全と脳梗塞は主治医の適切な処置で後遺症は残らなかったが、もともと悪かった腎臓は治らず、「退院後は週3回透析が必要」と宣告された。

夫は仕事に復帰できないかもしれない。これからの生活をどうしようか。

私は、現在の預貯金・医療保険の入院給付金・健康保険から給付される傷病手当金など、それぞれの総額を計算して一覧表にした。一覧表を撮影して「高額療養費制度や障害年金も手続きするから、当面、お金の心配はないよ。安心して療養に専念して」とコメントをつけてメールで夫に送ると、「わかった。ありがとう。俺、がんばるから」と返信があったので、ほっとした。

透析にかかる医療費は年間500万円といわれている。私は厚生年金保険料を納めながら、事務の仕事をしているが、おそらく夫は失業し、再就職も難しい。医療費減免制度を使っても生活が苦しくなる。

頼みの綱は障害年金だ。

年金機構から届く『ねんきん定期便』で、夫の「受給資格期間」欄と将来受給できる年金の見込み額を確認した。夫は18歳から働きはじめて何度か転職しているが、40年以上年金に加入し、未納期間がほとんどない。

夫が書いた委任状と資料を持って年金事務所に出かけた。障害年金の請求手続きは「初診日」から1年6か月後の「障害認定日」からだが、具体的な給付額や、どのタイミングで、どんな手続きをすればいいかを知っておきたかった。

年金事務所では、窓口担当者が、年金機構のデータベースから、夫の年金加入履歴や障害厚生年金の支給額を調べてくれた。

「年金支給額は計算されている金額と同じです。よく勉強されていますね」

「実は、ファイナンシャルプランナーの資格を持っています」

「やっぱり。それにしても、この資料はありがたいですね。「初診日」や「病状」の記録がはつきりしないために障害年金を受給できないケースや、支給が遅れるケースが多いんです。この資料があれば、早く年金が支給されますよ」

にこにこしながら担当者は言った。

私が用意した資料は、協会けんぽから支給される傷病手当金申請のために、主治医が書いた診断書のコピー。障害年金を請求するときには、あらためて年金機構が定める診断書を提出しなければならないが、傷病手当金申請用の診断書には、障害年金請求に必要な「初診日」「発症までの経緯」「原因」などが詳しく書かれていて、年金の等級や給付金額、請求できる時期などを知るのに役立つ。

調べてもらうと、人工肛門の「障害認定日」は手術をした日から6か月を経過した日。人工透析の「障害認定日」は、初めて透析を受けた日から3か月を経過した日で、他の病気よりも早く請求手続きができることがわかった。

そして、最初の入院からリハビリ転院を経て10か月。夫は帰宅した。仕事には復帰できなかったが、入院中に支給された人工肛門（障害3級）の障害厚生年金。退院してまもなく支給された人工透析（障害2級）の障害厚生年金は、とてもありがたかった。

2023年現在。夫は自宅で療養生活を送っている。人工透析と人工肛門、2種類の障害を抱えながらも表情は明るい。「俺も何かできることないかなあ」と言いながら、毎日タブレットで動画配信を楽しんでいる。日本に年金制度があって本当によかったと思う。

年金の支給日になると、夫はスマホの銀行アプリを見て「今日、年金が振り込まれた。ありがたいことや」と、うれしそうな顔をする。夫にとって障害厚生年金は「生活を支える大切なもの」。同時に「40年間、年金保険料を払い続けてきた努力の証」だ。夫が倒れる前は、給与明細を見て「厚生年金保険料、こんなに天引きされてるのか」と、ため息をついていたことを今は反省している。

長年、夫や私が納めた年金保険料は誰かの暮らしを支えていたし、私たちの暮らしは、誰かが納めてくれた年金保険料が支えてくれる。世代間で助け合う、この制度には感謝しかない。

若い人は「iDeCo」や「企業型確定拠出年金」などの「私的年金」に関心が向きがちだが、日本の公的年金制度はすばらしい「支え合いシステム」だ。

いつか、ファイナンシャルプランナーとして、自分の体験も交えながら、公的年金制度のメリットと、年金を納めることの大切さを若い世代に伝えていきたいと思う。

## 令和6年度の健康保険料率が変更（引下げ）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、令和6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、令和6年3月分保険料（4月納付分）から**健康保険料率は9.85%（令和5年度から0.01ポイント減）に引き下げ**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1.60%（令和5年度から0.22ポイント減）に引き下げ**となります。

### 協会けんぽ秋田支部の保険料率

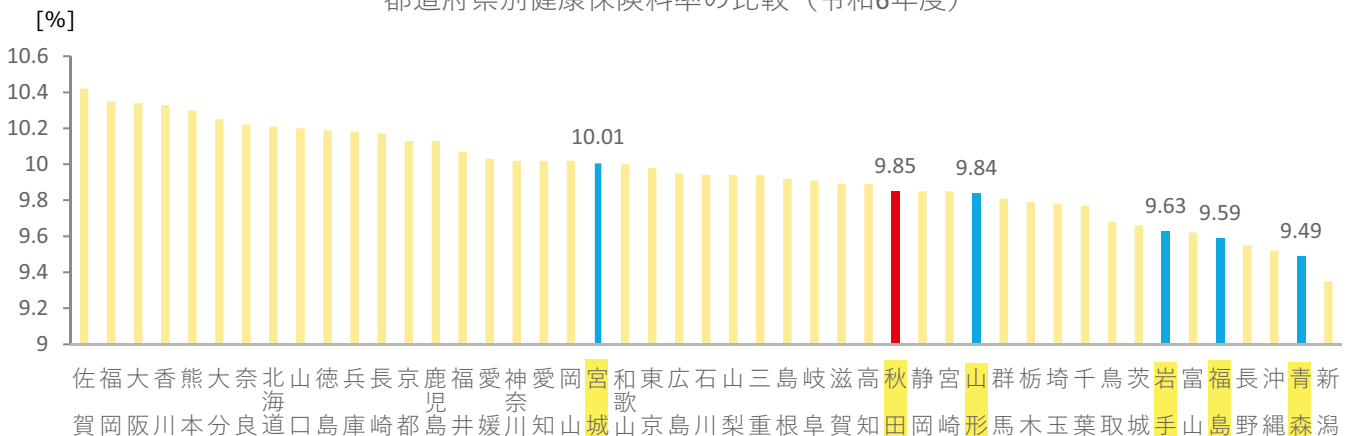


### Q なぜ都道府県ごとに健康保険料率が違うの？

**都道府県ごとの健康保険料率は、地域の皆さまの医療費に基づいて算出されているからです。**

疾病予防などの取組により加入者の皆さまの医療費が下がれば、健康保険料率を下げることは可能になります。逆に、加入者の皆さまの医療費が上がれば、健康保険料率は上がります。都道府県間の年齢構成や所得水準の差異については、健康保険料率に影響することがないように調整しています。また、令和4年度実績に基づくインセンティブ制度※の評価結果が令和6年度健康保険料率に反映されています。

都道府県別健康保険料率の比較（令和6年度）

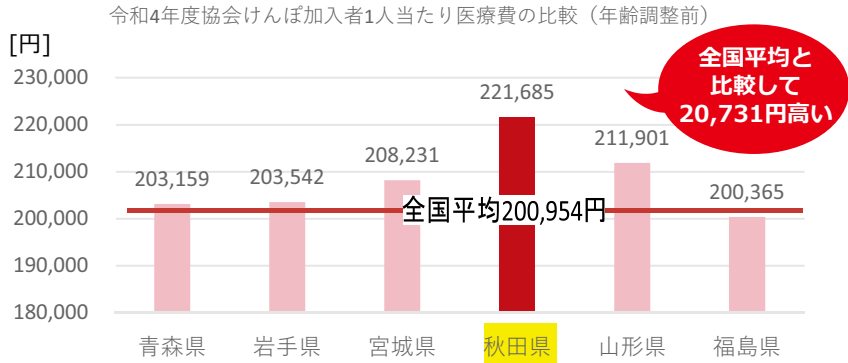


#### ※インセンティブ制度

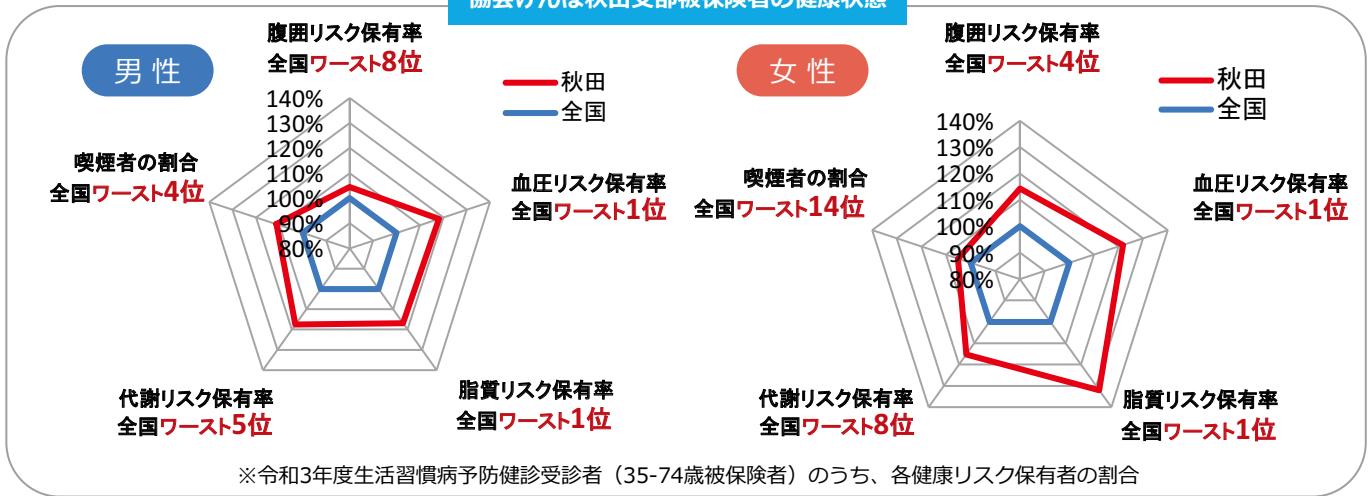
平成30年度から新たに始まった制度で、5つの評価指標「①特定健診等の受診率 ②特定保健指導の実施率 ③特定保健指導対象者の減少率 ④受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率 ⑤ジェネリック医薬品の使用割合」によって47支部をランク付けし、上位15支部の健康保険料率を引き下げるといふものです。

## Q 秋田県の医療費や健康状態はどうなの？

令和4年度における秋田支部の加入者1人当たり医療費は221,685円で、東北6県の中でも最も高く、全国平均200,954円と比較しても20,731円高くなっています。また、下図の健康状態を表したレーダーチャートを見ると、全国を100%（青線）とした場合、各項目で秋田支部のリスク保有者の割合（赤線）は高く、秋田支部加入者の健康状態が良くないことがわかります。



### 協会けんぽ秋田支部被保険者の健康状態



## Q 健康保険料率を下げるにはどうしたらいいの？

都道府県ごとの健康保険料率は地域の皆さまの医療費に基づいて算出されるため、**皆さまの健康づくりへの取組によって健康リスクを減らすことで、医療費が適正化され、健康保険料率の引き下げにつながります。**

さらに、インセンティブ制度の評価項目に対する積極的な取組によっても健康保険料率が引き下げられます。**令和4年度実績に基づく評価結果では、総合評価において13位となりインセンティブを得られ、令和6年度健康保険料率の引き下げに寄与しました。**事業主の皆さまにおかれましては従業員の大変な健康を守り、健康保険料率を引き下げのため、健康経営宣言のエントリーなど健康づくりへの積極的な取組にご協力をお願いします。

健康経営宣言  
募集中→



### 令和4年度実績に基づくインセンティブ制度の評価結果

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>総合評価</b><br/>秋田支部 全国<b>13</b>位</p>   | <p><b>① 特定健診等受診率</b><br/>ご本人、ご家族ともに年に一度は必ず健診を受けましょう。事業者健診データの提供のご協力をお願いします。 全国<b>23</b>位</p>         | <p><b>② 特定保健指導実施率</b><br/>健診結果をそのままにせず、特定保健指導を利用して生活習慣の改善につなげましょう。 全国<b>22</b>位</p> |
| <p><b>③ 特定保健指導対象者の減少率</b><br/>特定保健指導の対象者にならないように、日ごろから健康づくりに取り組んで健康リスク保有率を下げましょう。 全国<b>21</b>位</p> | <p><b>④ 速やかに受診を要する者の医療機関受診率</b><br/>健診の結果、速やかに受診を要すると判定された方は、重症化する前に早期に医療機関を受診しましょう。 全国<b>7</b>位</p> | <p><b>⑤ ジェネリック医薬品の使用促進</b><br/>積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう。 全国<b>11</b>位</p>              |

# 令和6年度 生活習慣病予防健診に関するお知らせ

**対象者** 35歳から74歳までのご本人（被保険者）

**実施時期** 令和6年3月中旬に生活習慣病予防健診対象者一覧を送付

情報提供サービスを利用することで、健診対象者データをダウンロードいただけます。詳細は「Q&A」をご覧ください。



けんしんくん ©大野 ひろみ

- 協会けんぽから事業主様へ**健診対象者の情報を記載した生活習慣病予防健診対象者一覧を送付**します。
- 被保険者様・事業主様から**健診実施機関へ予約申込み**を行います。**協会けんぽへの申込みは不要**です。



生活習慣病予防健診対象者一覧

## 受診の流れ



(注)予約時に受診者の情報（保険証に記載の記号・番号、保険者番号、生年月日、受診する健診項目や受診予定日等）を健診実施機関へ伝えてください。

# 令和6年度 特定健康診査に関するお知らせ

**対象者** 40歳から74歳までのご家族（被扶養者）

**実施時期** 令和6年4月初旬より受診券を順次送付

黄色の封筒が  
目印だよ



- 送付先は被保険者様の住所になります。
- 令和6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いたします。



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

## 社会保険協会費納入の御礼

令和5年度の協会費を納入いただきましてありがとうございました

令和5年度の社会保険協会費につきましては、7月以降数度にわたる水害等の影響もあったと思われませんが、ご理解とご協力を賜り、納入いただきまして誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

当協会では、会員の皆様のご協力のもと、健康保険や年金制度等の周知・普及のための各種説明会や広報事業及び健康と福利増進のための事業に今後とも取り組んでまいりますので、引き続きよろしくご願ひ申し上げます。

なお、まだ納入がお済みでない会員事業所様には、今回、ご案内と納付書を同封させていただきました。事業を円滑に運営していくためにも、年度内の納入についてご理解とご協力を願ひ申し上げます。



## 「会員事業所変更届」提出のお願い

事業所名称や住所、または事業所記号などが変更となった場合は、年金事務所に手続きしていただくとともに、**お手数ですが当協会にもご連絡くださいますようお願いいたします。**

(※日本年金機構へ変更のお届けをされても、日本年金機構における情報保護のため、自動的に当協会に変更情報が提供されることはありません。変更があった際には当協会にもご連絡をお願いいたします。)

住所・名称等に変更があった場合は、下記の様式にご記入のうえ、郵送かFAXによりご連絡くださいますようお願いいたします。

連絡先

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

### 会員事業所変更届

| 変更前 (下欄全項目記入願ひます。) |          |
|--------------------|----------|
| 事業所記号              | (例：秋〇〇〇) |
| フリガナ               |          |
| 事業所名               |          |
| 所在地                | 〒 -      |
| 電話番号               | - -      |



| 変更後 (変更事項のみ記入願ひます。) |          |
|---------------------|----------|
| 事業所記号               | (例：大〇〇〇) |
| フリガナ                |          |
| 事業所名                |          |
| 所在地                 | 〒 -      |
| 電話番号                | - -      |





## 協会けんぽの情報提供サービスについて



協会けんぽ秋田支部  
保健グループ  
津田直輝

**Q** 従業員の健康診断を申し込む際に、健診機関から「健診対象者一覧」の提出を求められました。「健診対象者一覧」の入手方法について教えてください。

**A** 例年、3月中旬から下旬にかけて協会けんぽから事業所様へ健診対象者一覧を郵送にて送付しています。また、情報提供サービスを利用いただくことで、健診対象者一覧をデータ（CSV）でダウンロードすることが可能です。

情報提供サービスのご利用手順は以下①～③のとおりです。

- ①協会けんぽホームページ内の「情報提供利用申請メニュー」からユーザーIDを申請します。この時に設定いただく「お客様設定パスワード」はログイン時に使用します。
- ②協会けんぽよりユーザーID等を郵送にてお知らせいたします。このユーザーID等を用いて、協会けんぽホームページ内の「情報提供サービスストップ画面」からログインします。

③操作マニュアルをダウンロードし、マニュアルに沿って健診対象者一覧をダウンロードします。

なお、令和6年度の健診対象者一覧のダウンロード開始時期については、協会けんぽ秋田支部ホームページにてお知らせを予定しております。

「情報提供サービス」  
についてはこちら



### 随想 ふきのとう



「コロナ禍がもたらした気づき」

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に引き下げられ早9カ月。イベントや旅行等を含め、私たちの生活も大分コロナ前に戻りつつあると感じています。

振り返ると、コロナ禍以来、ビジネスシーンで筆頭に「テレワーク」「リモート」「オンライン」という言葉をよく耳にしたり、口にする機会が飛躍的に増えました。かく言う私も、パソコンやスマートフォンを使って、仕事ではリモート会議やオンラインでの企業説明会に参加し、プライベートではいわゆるリモート飲み会を開催し仲間同士の親睦を深めたりしました。



その時の話ですが、その際に使用するスマートフォンやパソコンには、コロナ禍以前から俗にいうテレビ電話機能や対面型のコミュニケーションツールは搭載されていましたが、現在のように手軽に使用するものはなかったことに気が付きました。

要するに物は使いようで、緊急事態であったことから、こうしたアプリケーションやソフトをフル活用した会議等の方法がフォーカスされましたが、その以前から使おうと思えば使えたということが発見でした。

おかげで現在は、会議等における「距離」という問題が解決されたほか、集まらなければ話せないという「時間に縛られている会議」の解決にもつながり、快適さを手に入れることができました。

このように、私たちの身の回りには、活用しようとか向かい合って初めてそのもの本来の性能や機能・便利さに気づかされます。

今一度、そのもの本来の性能を使いこなせているのか、もしそうでないとなれば活用するためにはどうしたら良いか等考えてみるのも新しいビジネスチャンスなどにつながるとさえ思います。

生活を大きく変えたコロナも、思わぬ副産物を残していったのかもかもしれません。

秋田エコプラッシュ株式会社

総務課長 田中孝資

# 健康トピックス

## 第211回 「PMS(月経前症候群)」についてご存じですか？

生理前のつらいPMS(月経前症候群)はご存じですか？周辺で「なんとなくイライラしてる」「涙もろい」「いつもより食欲がある」などいつもと違うと感じたことはないですか？人によりいろいろな症状が出現してきます。本人はもちろんつらいですが、周囲の理解も必要です。対処法もありますので、ご紹介します。

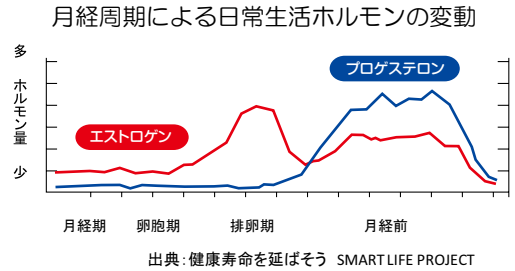
### PMS(月経前症候群)とは

PMS : Premenstrual Syndrome

月経前、3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するものをいいます。

原因ははっきりわかっていません。

女性ホルモンの「エストロゲン」と「プロゲステロン」の変動が関わっていると考えられています。しかし、脳内のホルモンや神経伝達物質はストレスなどの影響を受けるため、PMSは女性ホルモンの低下だけが原因ではなく、多くの要因から起こるといわれています。



### 生理前の「こころの不調」

- ・普段気にならないことでもイライラする
- ・家族に八つ当たりしてしまう
- ・なんでもないことでも泣いてしまう
- ・日中眠くてしかたがない ・夜ぐっすり寝た気がしない
- ・ボーっとする ・集中できない

### 生理前の「からだの不調」

- ・いつもよりたくさん食べてしまう
- ・肌が荒れる ・体がだるい
- ・胸が張る ・むくみ
- ・甘いものが食べたくなる
- ・食欲不振

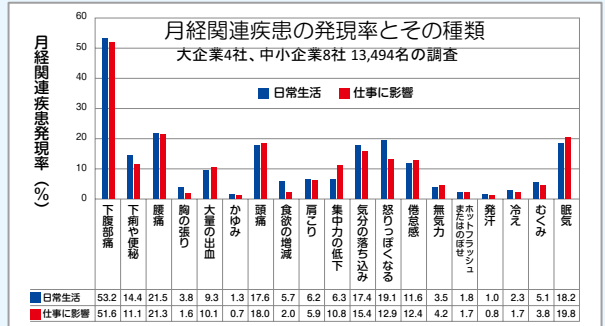
たいせつ!!

### 専門医へ相談を!!

#### 【中用量や低用量のピルの服用】

ピルは女性ホルモンの成分を含む飲み薬で、初経を迎えて月経周期が安定すれば使用可能です。周期を調整したり、PMSや生理痛を緩和したりといった効果が見込まれますが、副作用として一時的な吐き気や頭痛が起こることがあります。

避妊用の薬というイメージが強いですが、月経の負担を減らす選択肢として有効なものです。価格も下がり使いやすくなっていますので、情報を知っていただきたいです。



規則正しい生活習慣・  
バランスの良い食事・  
良質な睡眠の確保も  
大切です!



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 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 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

令和6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6年2・3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