

## CONTENTS

- 検診車による生活習慣病予防健診をご利用ください…2 上手な医療のかかり方…3  
整骨院・接骨院のかかり方…4 定時決定～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



【三種町のじゅんさい摘み取り】

「じゅんさい」は、成分の90%以上が水分で清らかな水にしか生息できないため、水質汚濁や栽培方法を誤ると、容易に死滅してしまうとてもデリケートな植物です。またポリフェノールや食物繊維も豊富に含まれ、カロリーも低いことからヘルシー食材としても注目されています。5月から8月には摘み取り体験ができます。

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、

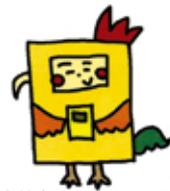
全国健康保険協会ホームページ→<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

## 検診車による生活習慣病予防健診をご利用ください

皆さまのなかで「近くに健診機関がない」「希望する病院の予約がいっぱいで健診が受けられない」といったお悩みを抱えている方はいませんか？

協会けんぽ秋田支部では、おひとり様よりご予約可能な、集合型の健診を実施しております。

一般健診の検査内容や健診費用は健診機関(施設)で受診する場合と同様ですので、安心して受診いただけます。



秋田支部健診イメージキャラクター  
けんしんくん  
©大野ひろみ

### 実施機関

#### はまなす号(JCHO秋田病院)

TEL:0185-52-3127 FAX:0185-52-1307

##### 【予約受付】

月～金曜日(土・日・祝祭日除く)  
11:00～16:00

##### 【受けられる健診項目】

一般健診

##### 【開催予定の市町村】

秋田市、由利本荘市、大仙市、横手市、  
大館市

#### みやぎ健診プラザ(秋田事務所)

TEL:0570-018-117 FAX:022-355-8842

##### 【予約受付】

月～金曜日(土・日・祝祭日除く)  
8:00～16:00

##### 【受けられる健診項目】

一般健診、付加健診、乳がん、子宮頸がん、  
被扶養者(ご家族)の特定健診も受診可能

##### 【開催予定の市町村】

秋田市、由利本荘市、大仙市、横手市、  
湯沢市

#### (一財)杜の都産業保健会秋田事務所

TEL:050-3611-9570 FAX:050-3535-5504

##### 【予約受付】

月～金曜日(土・日・祝祭日除く)  
9:00～16:00

##### 【受けられる健診項目】

一般健診、付加健診、乳がん、子宮頸がん、  
被扶養者(ご家族)の特定健診も受診可能、  
特定保健指導

##### 【開催予定の市町村】

秋田市

#### 横浜リーフみなとみらい健診クリニック

TEL:045-651-0026 FAX:045-651-2264

##### 【予約受付】

月～金曜日(土・日・祝祭日除く)  
9:00～16:00

##### 【受けられる健診項目】

一般健診、被扶養者(ご家族)の特定健診も  
受診可能、特定保健指導

##### 【開催予定の市町村】

秋田市、大仙市、大館市

詳細につきましては一部調整中のため、各健診機関に直接お問い合わせください。



受診会場や日程の詳細は、QRコードや秋田支部HPから  
ご確認ください。

協会けんぽ秋田支部 検診車

検索

お問い合わせ 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

医療機関を受診する際の正しい「知識」をもつことは、自身の身体への負担や経済的負担の軽減につながります。



## かかりつけ医を持ちましょう

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。自分が信頼できると感じた医師を「かかりつけ医」と呼ぶことができます。

### かかりつけ医を持つメリット

#### 病気の早期発見・早期治療につながる

日頃の状態を把握しているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化に気づき、病気の早期発見が可能になります。

#### 必要に応じて適切な医療機関を紹介してもらえる

紹介状なしで大病院(ベッド数200床以上)を受診すると初診料に加えて特別料金がかかってしまいます。

## はしご受診は控えましょう

はしご受診とは、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することです。

### はしご受診のデメリット

#### 同じような検査や投薬が繰り返され体に負担がかかる

検査や薬の重複により、体に負担がかかったり、副作用を引き起こすリスクがあります。また、複数の医療機関にかかるたびに初診料や検査費用がかかり医療費が高額となってしまいます。

#### 治療法が確立されず療養期間が長引く

医療機関を変えるたびに治療がスタート地点に戻ってしまうため、結果的に症状の回復が遅れたり、治療期間が長引く恐れがあります。

## 緊急時以外の時間外受診は控えましょう

休日や夜間に受診すると割増料金がかかり、医療費が高額になります。緊急時以外はできるだけ診療時間内に受診するよう心がけましょう。

夜間・休日に受診  
するか迷ったら

**子ども医療電話相談事業 #8000 毎日:午後7:00~翌午前8:00まで**

全国統一の短縮番号#8000を押すと相談窓口に転送され、症状に応じた適切なアドバイスを

受けられます。

## 整骨院・接骨院のかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかる場合、協会けんぽから療養費としてその一部が支払われます。

しかし、柔道整復師(整骨院・接骨院)による施術は、健康保険の「対象となる場合」と「対象とならない場合」があります。

柔道整復師へのかかり方を正しくご理解いただき、適正な受診にご協力をお願いいたします。

### 健康保険が使えます

外傷性の明らかな打撲・捻挫・挫傷  
(肉離れなど)・骨折・脱臼

※骨折・脱臼については、応急処置を  
除き、医師の同意が必要です。

例えば

- ・自宅で荷物を持って腰を痛めた
- ・スポーツで足を捻った

### 健康保険が使いません

- ・単なる肩こり、筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ代わり  
の利用
- ・病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節  
炎・ヘルニア)からくる痛み・こり
- ・仕事中や通勤途上におきた負傷

など

例えば

- ・日常生活で感じる肩こり
- ・仕事中に転倒し、足首を捻った

## △施術を受けるときの注意事項△

### ① 負傷の原因を正しく伝えましょう

健康保険の対象となるか判断するため「いつ」「どこで」「なぜ負傷したのか」を正しく施術者に伝えましょう。

### ② 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で記入または捺印しましょう

記入の際は「**負傷名**」「**日数**」「**金額**」をよく確認しましょう。

### ③ 領収書をもらいましょう

領収書の金額に相違があれば協会けんぽまでご連絡ください。

### ④ 治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう

長期間治療を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

お問い合わせ 協会けんぽ秋田支部 業務グループ ☎018-883-1800

被保険者の標準報酬月額の見直しについて

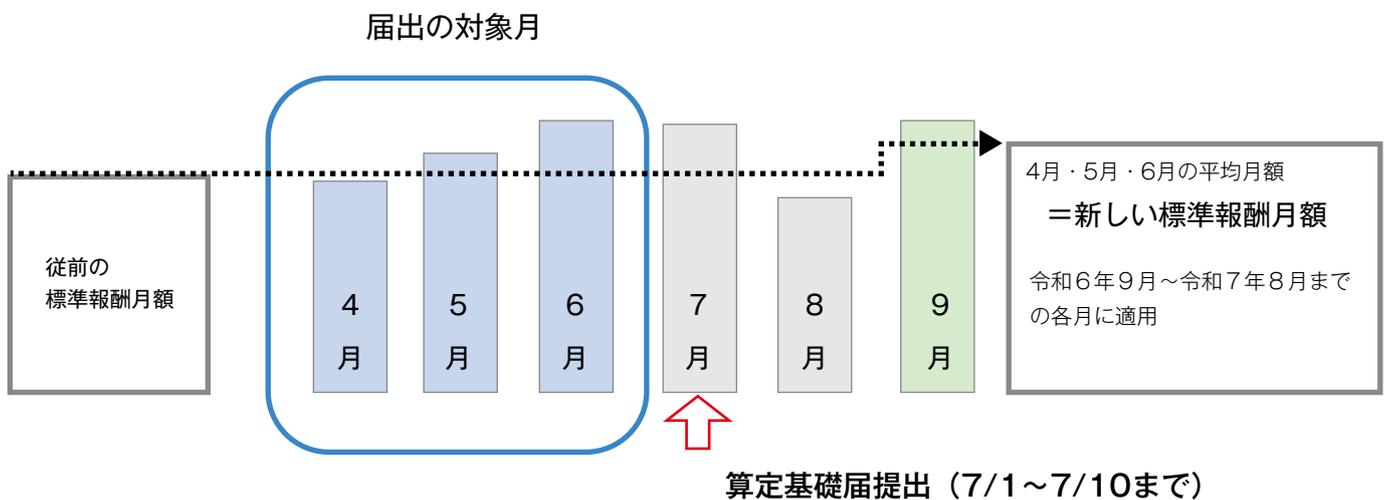
## 定時決定 ～算定基礎届～

令和6年7月1日（月）～7月10日（水）までにご提出をお願いします。

『算定基礎届』とは、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、事業所がすべての被保険者の報酬月額を届出し、標準報酬月額を決めるためのものです。これを定時決定といいます。

事業主は、7月1日現在のすべての被保険者の4月・5月・6月に支払った報酬月額を『算定基礎届』により届け出ていただきます。見直しされた標準報酬月額は、9月から翌年8月までの各月に適用されます。

### ● 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

7月1日現在のすべての被保険者および70歳以上被用者が定時決定（算定基礎届）の対象です。

以下に該当する方は算定基礎届の提出が不要です。

- ・ 6月1日以降に資格取得した方
- ・ 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出を行った方

### ● 算定基礎届の提出方法

算定基礎届は、「届出用紙」「電子媒体」「電子申請」での提出をお願いします。

提出期間：令和6年7月1日（月）から令和6年7月10日（水）まで

提出先：日本年金機構仙台広域事務センターまで

【例】支払基礎日数に17日未満の月があるとき

月	支払基礎日数	基本給	住宅手当	通勤手当	残業手当	昼食	合計
4月	31日	242,000	5,000	8,000	12,000	4,000	271,000
5月	10日	110,000	5,000	8,000	0	1,000	124,000
6月	31日	242,000	5,000	8,000	5,000	4,000	264,000
※算定基礎届には、4月・5月・6月に支払われた給与の額を記入します。						総計	659,000



電子申請で提出する場合 ※届書作成プログラムでのイメージ

その報酬の支払い対象となった日数を記入します。

「総計」「平均額」は支払基礎日数が17日以上のある月を対象に自動計算されます。

給与支給月の基礎日数	給与計算の額	通勤手当	住宅手当	現物によるもの額	合計
4月 31日	267,000 円	8,000 円	5,000 円	4,000 円	271,000 円
5月 10日	123,000 円	8,000 円	5,000 円	1,000 円	124,000 円
6月 31日	260,000 円	8,000 円	5,000 円	4,000 円	264,000 円
総計	535,000 円	267,500 円			

社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください

社会保険の手続きは、e-Govやマイナポータルを活用し、インターネットで申請・届出できる電子申請をご利用ください。

電子申請方法

①市販の労務管理ソフトや自社システム  
(電子申請に対応しているもの)



GビズIDまたは電子証明書で電子申請

②届書作成プログラム

※届書作成プログラムとは、届書を簡単に作成し、電子申請できるソフトウェアです。日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。



GビズIDで電子申請

GビズIDをお持ちの方は、届書作成プログラムの利用により、オンラインで簡単に申請することができます。ぜひご利用ください。

※GビズIDとは、デジタル庁が運営している認証システムです。1つのアカウント(ID・パスワード)で複数の行政手続きが可能となるサービスで無料で利用することができます。

利用方法・登録方法等については、日本年金機構のホームページをご確認ください



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



オンライン事業所年金情報サービス

検索

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetu/online_jigyousho.html)

※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。

※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

開催日時	会場	定員
令和6年7月16日(火) 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〉	30名
令和6年7月18日(木) 13時30分～16時30分	横手市民会館 〈横手市南町13-1〉	30名
令和6年7月23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〉	30名
令和6年7月26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〉	30名
令和6年8月 7日(水) 13時30分～16時30分	さきがけホール 〈秋田市山王臨海町1-1〉	50名

**主な内容** 年金の基礎知識 ー届出が必要な場面、届出の方法についてー  
健康保険制度の基礎知識 ー健康保険の各種申請についてー  
手軽な健康ストレッチ ーリフレッシュ体操ー  
(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>北秋田市民ふれあいプラザ コムコム</li> <li>大仙市大曲交流センター</li> <li>さきがけホール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>横手市民会館</li> <li>由利本荘市市民交流学習センター</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

秋田県社会保険協会では、会員事業所の被保険者とそのご家族の福利厚生事業の一環として、宿泊施設等が割引となる「施設利用会員証」を発行しています。是非ご利用ください。



- 1. 優待利用施設**
- 【船員保険会・3施設】 【ホテル法華クラブグループ・17施設】
  - 【高輪・プリンスホテルグループ・4施設】
  - 【プリンスホテル優待プラン・全国プリンスホテル、スキー場、ゴルフ場等の施設】
  - 【湯快リゾート株式会社・28施設】 【亀の井ホテルグループ・30施設】
  - 【ダイワロイネットホテルズ・76施設】
  - 【クア・アンドホテルグループ・4施設】
  - 【HMIホテルグループ】
  - 【その他の施設】
  - (仙台うみの杜水族館)
  - (横浜・八景島シーパラダイス)
  - (箱根園水族館) (箱根 芦ノ湖遊覧船)
  - (箱根 駒ヶ岳ロープウェー)
  - (マクセルアクアパーク品川)
  - (上越市立水族博物館 うみがたり)



《仙台うみの杜水族館》

- 2. 申込枚数** 原則として1事業所につき10枚までです。
- 3. 有効期限** 2026年3月31日まで  
(期間内であれば何度でもご利用可能)
- 4. 申込方法** 当協会のホームページから「施設利用会員証交付申請書」をダウンロードしてお申し込みください。



《箱根 駒ヶ岳ロープウェー》

## 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6年9月26日(木) 9:03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

## 20歳になったときの国民年金の手続きについて



秋田年金事務所  
国民年金課  
加藤 未 紘



**Q** 大学生の子が今年で20歳になります。20歳になると国民年金に加入しなければならないと聞いたのですが、どのような手続きが必要でしょうか？

**A** 日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入し、保険料を納めることが必要です。これは、年金が世代と世代の支え合いとして加入が義務付けられていることや、学生期間中の病気やケガによる保障が必要と考えられるためです。

**○加入手続きは…** 20歳になった方には、誕生日の約2週間後に日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」を住民票上の住所地にお送りします。加入手続きの必要はありません。なお同封の「基礎年金番号通知書」は大切に保管してください。

**○保険料の納付について…** 令和6年度の国民年金保険料は月額16,980円で、納付期限は納付対象月の翌月末日です。保険料は金融機関のほか、コンビニエンスストアでの納付、スマートフォンアプリでの納付もできます。また、口座振替やクレジットカード納付も可能です。保険料をまとめて前払いすることで割引が適用されるお得な前納制度もあります。前納は申出月からとなりますので、希望する場合は、お早めにお申

し出ください。なお、納めた保険料は全額社会保険料控除の対象となります。

**○保険料の納付が困難な場合は…** 保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。申請は、お住まいの市役所もしくは町村役場、または年金事務所です。学生納付特例期間は年金を受けるために必要な期間として計算されますが、年金額には反映されません。申出により10年以内であれば保険料をさかのぼって納めることができます。

**○電子申請について…** マイナンバーカードをお持ちであれば、スマートフォンを使ってマイナポータルを利用した学生納付特例の電子申請をすることができます。また、マイナポータルとねんきんネットを連携していただくと、口座振替のお申込みもオンラインで申請することができますので、ぜひご利用ください。

なお、詳細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



#### 「振り返って」

平成二十年頃、前職場で前の担当者から社会保険委員を引き継いでから現在の職場でも継続し、十六年余となりました。社会保険について知識がほとんどなかった私を、委員会活動を通じて色々と教えて下さった本荘地区社会保険委員会の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

昨年はこれまで一度も参加できなかった、研修旅行にも参加する事ができ、見聞を広めさせて頂き、交流を深める事が出来ました事、大変嬉しく思います。

さて、私事ではございますが、子供が四人おりまして上の二人はすでに社会人となっておりますが、この春三番目と四番目の子が大学と専門学校を卒業し無事就職する事が出来ました。長女が小学校に入学してから二十四年程になりますが、思い起こすと感慨深いものがあります。PTA活動やPTA行事には出来るだけ参加し、部活動等への付き添いなど、自分の休日はほぼ子供の用事に費やした事も良い思い出となっております。また、そのような活動を通じて、普段経験出来ないような事をさせてもらったり、色々な人と交流する事ができたり等、子供達には感謝している所です。

まだまだ若いつもりでおりますが、一年毎に年齢は増えて行きます。先に見える年齢となつて来ましたが、「日は是決戦」の心構えで一日一日を大切に過ごして行きたいと思っております。



株式会社  
ベストファミリー鳥海  
佐藤 多聞

# 健康トピックス

## 第213回「オーラルフレイル」についてご存じですか？

厚生労働省と日本歯科医師会が平成元年から展開している「8020運動」は80歳で20本以上の歯を保ち、なんでもかんで食べられることを目指して推進しています。全身の健康状態にかかわる口腔の健康長寿をサポートすべく「オーラルフレイル」の対策に若いうちから取り組んでいく必要性をお伝えします。

### オーラルフレイル (Oral Frailty) とは

2014年(平成26年)に提唱された日本初の概念です。口の機能が健全な状態(いわゆる『健口』)と『口の機能低下』との間にある状態です。

可逆的であることが大きな特徴で、早期に気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。始まりは「口の軽微な衰え」であり、見逃しやすく、気がつきにくいので注意が必要です。

右の表からも熟年のころからの対策が不可欠です。

「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」者



咀嚼困難感 嚥下困難感 口腔乾燥感

堅い食べものが噛めない

むせる・食べこぼす

お口が渇く・ニオイが気になる



口のまわりの「軽微な衰え」が積みかさなると...  
オーラルフレイル

健口

自分の歯が少ない

滑舌が悪い

フレイル サルコペニア 低栄養

残存歯数の減少 滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)

出典：日本老年医学会/日本老年歯科医学会/日本サルコペニア・フレイル学会

### オーラルフレイルチェック項目

2つ以上当てはまる人は口の機能低下の危険性あり

歯の数	<input type="checkbox"/> 自分の歯が19本以下
かむ力	<input type="checkbox"/> 半年前と比べて硬いものが食べにくくなった
飲み込む力	<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある
口の乾燥	<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる
滑舌低下	<input type="checkbox"/> 普段の会話ではっきり発音できない

日本老年医学会など3学会提供資料

POINT!

- すぐできる健康体操があります。詳しくは日本歯科医師会リーフレットをご覧ください。
- ◆かみかみ体操(かむ力に必要な口の周りの筋肉を鍛えます)
- ◆ゴクゴク体操(飲み込むためののどの筋肉を鍛えます)

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6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6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