

CONTENTS

- 後納制度(納期限の延長)がはじまります… 2
わたしと年金(エッセイ募集中)… 3 署名活動の中間報告… 4
退職などで資格を失った時は保険証を使用できません… 5
健康管理講座アンケート結果と分析… 6 パークゴルフ大会を開催… 6



夏山の出会い

ミヤマハンショウヅル／キンポウゲ科

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→<http://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口 (e-Gov) →<http://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→<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

後納制度(納期限の延長)がはじまります

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

これまで国民年金保険料は、納め忘れたまま2年を超えると納めることができませんでした。

本年10月1日から**3年間**に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を、納付することができるようになります。過去10年以内の保険料を納めていただくことにより、年金を受取るための要件確保や、将来受取る年金の額を増やすことができるようになります。

後納制度の概要

実施期間

★ **平成24年10月1日から平成27年9月30日までの期間限定の措置です。**

※既に老齢基礎年金を受給（請求）されている方、65歳以上で年金を受取るための要件を満たしている方は、利用できません。

対象となる保険料

★ 平成14年10月分以降で過去10年以内の納め忘れの保険料が対象となります。

ただし、**直前2年間の保険料は対象から除かれます。**

(例：今年10月に後納する場合、22年9月分以降の保険料は対象外)

※国民年金保険料の免除・猶予などの承認期間については追納制度の取扱いとなります。

納付する保険料の額

★ 当時の保険料額に**毎年度政令で定める加算額を加えた金額**です。

申込み方法

★ 申込書(※)に必要事項を記入のうえ、年金事務所に提出してください。なお、**審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合もございます。**

※申込書は対象の方へ8月から順次発送する「事前お知らせ」に同封しています。

詳細は「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

国民年金保険料
専用ダイヤル



0570-011-050

050または070から始まる電話でおかけになる場合は 03-6731-2015
月～金曜日 午前8:30～午後5:15 (週の第一営業日は午後7:00まで延長)
第2土曜日 午前9:30～午後4:00
(祝日、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。

※「03-6731-2015」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、市外局番をつ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。

わたしと年金

エッセイ
募集中



年金で笑顔をつくりたい

一募集要項一

【テーマ】

応募者ご自身や、ご家族などの身近な方と公的年金制度との関わりについて、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ
 ※公的年金の大切さ、公的年金との関わり、または社会保障としての公的年金の意義などに関するエピソードを盛り込んだ内容としてください。

【応募資格】

一般、学生・生徒（中学生以上）
 ※日本年金機構の職員はご遠慮ください。

【応募要領】

- ① 郵送または電子メールで、日本年金機構「わたしと年金」担当あてご提出ください。
 - ・日本語で1,000～2,000文字以内とし、400字詰め原稿用紙の場合、3枚から5枚、word文書形式による場合は、原稿横書き（A4判、40字×35行）としてください。
 - ・氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。
- ② 内容は未発表のものに限ります。

【応募締切】

2012年（平成24年）9月30日（日）
 （当日消印有効）
 ※電子メールによる提出は、当日午後6時まで。

【提出先・お問い合わせ先】

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3-5-24
 日本年金機構 サービス推進部
 サービス推進グループ「わたしと年金」担当まで
 電話：03-5344-1100
 ※電子メールアドレス
 watashito-nenkin@nenkin.go.jp

【賞】

最優秀賞「日本年金機構理事長賞」 1名
 優秀賞 2名
 入選 若干名
 受賞者に対しましては、表彰状の授与並びに記念品を贈呈いたします。

【発表等】

- ・日本年金機構ホームページに掲載します。また、最優秀賞をはじめとする優秀作品につきましても全文を掲載します。（11月下旬予定）
- ・その他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行う予定です。
- ・入賞作の著作権は日本年金機構に帰属いたしますが内容は本人の責任とします。応募作品は返却いたしません。

※このポスターは平成24年4月新規採用職員が制作しました

「保険料負担軽減に向けた署名活動」の中間報告

前号でお知らせした保険料負担軽減に向けた署名活動について、多くの加入者・事業主のみなさまに、ご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

秋田支部と全国における署名活動の途中経過をご報告いたします。

秋田支部の署名筆数

51,444筆

平成24年7月31日現在

全国の署名筆数

2,878,934筆

平成24年7月31日現在

みなさまから寄せられた署名をもとに、秋田支部では畠山支部長が、秋田支部評議員代表の方とともに県所属の国会議員の方々に対して、平成25年度の概算要求への対応に関する要請をおこない、要請書を手交しました。



松浦参議院議員 寺田衆議院議員 川口衆議院議員

畠山支部長

金田衆議院議員

本部では小林理事長が、日本商工会議所、全国中小企業団体中央会、全国商工会連合会の代表の方とともに、小宮山厚生労働大臣、辻厚生労働副大臣、藤田厚生労働大臣政務官と面会し、要請書を手交しました。



小林理事長

小宮山厚生労働大臣

辻厚生労働副大臣

みなさまから寄せられた署名は、いったん7月末に中間取りまとめをおこない、平成25年度の概算要求に盛り込まれるよう、厚生労働省に要請しています。なお、署名活動（署名用紙受付）は今後も引き続きおこないます。最終的には10月に署名簿を集約し、11月6日（火）に協会けんぽとして初めて開催する『全国大会』で、最終的な署名筆数を披露した上で、みなさまからいただいた署名を内閣総理大臣あてに提出いたします。

署名最終締切:10月末日

政府へ強く訴えるため、一筆でも多くの署名が必要となります。引き続き署名活動にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

署名用紙は、協会けんぽ秋田支部のホームページのこちらのバナーからダウンロードしてください。

事業主・加入者のみなさまと共に

協会けんぽ、やります！



協会けんぽ秋田支部HP : <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,0,76.html>

協会けんぽ 秋田

検索

お問い合わせ先：協会けんぽ 企画総務グループ ☎ 018-883-1841

退職などで資格を失った時は保険証を使用できません

退職・転職などにより資格を失ったときや就職などにより扶養から外れるときは、保険証を使用できません。また、保険証はすみやかに（5日以内）ご返却ください。

**使用できない保険証で受診された場合は、
保険適用された医療費を
返還していただくこと
になりますのでご注意ください。**



なお、返還いただいた医療費は、受診日に加入されている保険者（保険証の発行元）から給付を受けられることがあります。詳しくは、加入されている保険者にお問い合わせください。

事業所にお勤めの方へ

ご本人
(被保険者)

退職や転職される時

保険証（扶養家族分含む）は、退職日の翌日（資格喪失日）から使用できなくなります。

例：8月20日付で退職した場合、8月21日（退職の翌日）以降は使用できません。

| | | | |
|-------|------|-------|-------|
| ~8/19 | 8/20 | 8/21 | 8/22~ |
| | 退職日 | 資格喪失日 | |

Insurance card is not usable from 8/21 onwards.

退職した
お勤め先へ返却※

ご家族
(被扶養者)

就職などで別の健康保険に加入される時

保険証は、扶養されなくなった当日（扶養認定解除日）から使用できなくなります。

例：8月1日付で就職した場合、8月1日（扶養されなくなった日）以降は使用できません。

| | | |
|-------|-----------------|------|
| ~7/31 | 8/1 | 8/2~ |
| | 就職日（扶養されなくなった日） | |

Insurance card is not usable from 8/1 onwards.

被保険者の
お勤め先へ返却※

※事業所の健康保険担当者の方へ
回収いただいた保険証は、『資格喪失届』や『被扶養者（異動）届』に添付して、日本年金機構秋田事務センターへご提出ください。

※任意継続加入者の方が資格を失ったときは、協会けんぽへ保険証を返却してください。

お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎ 018-883-1800

平成23年度健康管理講座アンケート結果と分析

秋田県社会保険協会では、健康管理推進事業の一環として、被保険者や被扶養者の方々の健康づくりをサポートするために、各事業所からの希望により、保健師・健康運動指導士・栄養士を派遣して1時間程度の健康管理講座を実施しています。

平成23年度は1,045名の方に受講していただき、824名の方からアンケートに答えていただきました。

[回答者の内訳]

性別：男性66% 女性34%

年代別：20代 8%、30代 18%、40代 19%、50代 31%

60代 19%、70代以上 5%

普段健康づくりを行っている 48%

●実施内容については、「ウォーキング」（徒歩通勤を含む）29%、「スポーツ」20%、「食生活改善」19%、「ストレッチ・ヨガ」15%、「禁煙・減煙」13%、その他（犬の散歩、自転車通勤、階段登り降り等）4%となっています。**【図1】**

●取り組み頻度としては、「ほぼ毎日」44%、「週2.3回程度」31%、「週1回程度」16%、「月1回程度」2%、「不定期」7%となっています。

●健康づくりを行うきっかけは、「運動不足・体力づくりのため」43%、「肥満・ダイエットのため」20%、「体調変化・病気の予防のため」17%、「健診結果から」12%、「新聞・雑誌・テレビ番組から」2%、「その他（ストレス解消、趣味等）」が6%となっています。

健康づくりを行っていない 51%

●理由としては、「時間的余裕がない」が48%と最も多く、日々時間に追われる生活をしている事が伺えます。次に、「面倒だから」33%、「必要性を感じない」11%、「その他（長続きしない等）」が8%となっていますが、講座受講によって今後の健康づくりに取り組むきっかけとなったと答えた方が87.6%となっており、この講座がきっかけ作りには貢献しているようです。

受講後の健康管理意識

●今後取り組みたい内容としては、「運動の実践」48%、「食生活の改善」30%、「ダイエット」13%、「禁煙・減煙」6%、「その他」3%となっています。**【図2】**

全体で、興味のある講座は

「ダイエット・運動」が37%、「食生活改善」が30%、「病気・健診結果」が24%、「禁煙」が8%、「その他（禁酒等）」が1%となっています。

【分析結果】

申し込みのあった事業所からお話を伺うと、職場でも社員の健康には気を遣っているように見受けられますが、仕事が忙しくなかなか時間を作れないという事業所が多いようです。しかし、アンケート結果及び受講後の感想から、今後の健康づくりに前向きな姿勢が伺えるとともに、受講することで健康づくりに対する意識も更に前向きに変わることから、今後是非多くの方々に当講座を受講していただき、健康づくりのお手伝いが出来ればという思いを強くしたところです。

また、こうしたアンケート結果や感想も参考にしながら、今後の健康増進事業の推進・内容の充実に努めたいと考えています。

図1 健康づくり実践者の内容

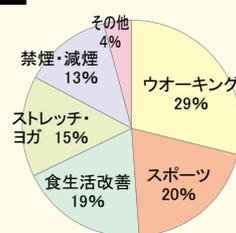
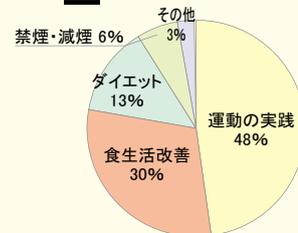


図2 受講後の健康管理意識



健康管理講座の募集 無料

被保険者や被扶養者の方々の健康づくりをサポートするため、健康づくりに関する講習会を実施しております。

都合の良い日時に、保健師等が職場又はご用意された会場へお伺いします。

お問い合わせ・申し込みは/財団法人秋田県社会保険協会

☎ 018-831-6205 FAX 018-832-3681

支部からの
お知らせ

パークゴルフ大会を開催

主催/社会保険協会本荘支部
共催/本荘地区社会保険委員会



秋田県社会保険協会本荘支部では、本年度の健康づくり事業の一環として本荘地区社会保険委員会との共催のもと、次のとおりパークゴルフ大会を開催することといたしました。

社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、広報誌に参加申込案内を同封しております。

健康づくりのため、是非、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- **日 時** 平成24年9月29日（土）受付開始12時30分
- **会 場** サンスポーツランド岩城（由利本荘市岩城内道川字新鶴潟3-11）
- **申込方法** 同封の大会参加申込書により、平成24年9月20日（木）までにFAXまたは郵送で、財団法人秋田県社会保険協会あてお申し込み願います。



協会けんぽ 秋田支部
三浦友美

事業者健診結果のデータ提供について



Q 私の事業所では、事業者健診を受診しています。協会けんぽから健診結果の提供の同意を求められましたが、なぜ提供が必要なのでしょうか？提供する場合の個人情報保護の問題や、提供後のことについても教えてください。

A 平成20年度から国が定めたメタボリックシンドローム対策に伴い、医療保険者（協会けんぽ）に特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられ、平成24年度までに特定健診の受診率を70%とすることが示されました。協会けんぽが行う生活習慣病予防健診と、労働安全衛生法に基づく事業者健診の健診結果データを合わせて国への報告とし、特定健診の実施率向上に向けて取り組んでおります。

事業者健診結果データを提供するメリット

提供いただいた健診結果をもとに、メタボリックシンドローム判定を行い、該当する方へ無料で特定保健指導を行っています。糖尿病やがん等の生活習慣病を未然に防ぐことができ、加入者の皆様の健康を維持するだけでなく、将来の医療費増加を抑制することができます。医療費増加を食い止めることができれば、保険料上昇を食い止めることにもなります。

個人情報保護について

協会けんぽへ健診結果データを提供していただくことは、「高齢者の医療の確保に関する法律」に規定されていますので、事業主様が責任を問われることはありません。また、ご提供いただいた健診結果につきましては、全国健康保険協会個人情報管理規定等に基づき、適切に取り扱います。

健診結果データの提供方法

健診結果データの提供に同意していただける場合は、平成24年7月に送付しております「同意書」を協会けんぽ秋田支部へご提出ください。その他、ご質問等がありましたら保健グループへご連絡願います。

お問い合わせ先：

協会けんぽ保健グループ ☎ 018-883-1893
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

随想 ふきのとう



「幻の肴」

一般的に「幻の淡水魚」といえば北海道のイトウだが、僕にとってはカワマス（サクラマス）がそれだ。夏休み、日が暮れるまで川の水に浸かっていた河童にもその姿は見せてくれなかった。今もって、泳いでいるのも、捕らえられて息絶えた実物も見たことがない。県外からも釣り人がやってくるメッカに住みながらである。

幼少時、生家近くを流れる早口川（米代川の支流）の中流は水泳ゾーンではなく、漁場であった。割れた窓ガラスを水面に浮かべヤスでカジカを突き刺したのが始まり。練り小麦粉を餌にしたニガ（ハヤ）釣り、チグシ（ウグイ）、ヤマベ、イワナ突きへと進み、お盆の棚流しの頃には息絶え絶えのアユをバケツいっぱい拾ったことも。ただ、カワマスというやつだけは見ることも食うこともかなわなかった。6月にもなると、マスが遡った、マスを挙げた、という話が特ダネ、号



外のごとく伝わり始める。魚はふつう、釣った、獲れた、だが、マスは挙げた、挙げたと言おう。まさに大物であり、快挙だ。こちらは吊り橋から届くほどのマスを保持しておらず、底にマス穴があるという深淵に潜る勇気もなく、おすそ分けなんて期待もできず、耳寄り情報もただただ羨ましいだけだった。

おとなになつて川は疎遠になるも、カワマスのことはずっと頭に残っていた。念ずれば吐くもの。今から30年前（28歳）の5月、「ミズのコブ漬」の取材で訪ねた旧森吉町米内沢の阿仁川橋袂の料理屋「板垣」で「馳走になることができた。同店でもメニューになく、たまたま近くの阿仁川で挙げたものを手に入れた、とのこと。実にラッキーだった。80センチほどの大物だったという。切り身の塩焼き、バター焼き、△エールなど、サクとは全く異なる食感、どれもこれも頼りたが落ちそうな美味。おすそ分けを授けられないワケを知ったのである。「カワマスは5月、米代川本流の二ツ井や阿仁川下流付近で挙げたのが脂がのつてうまい」とご主人。そういえば、早口川で挙げたカワマスがおいしいという話はあまり聴いたことがない。おすそ分けするほどでもないということか、合点である。

とにかく、カワマスを味わったのはその一度きり。毎年6月になると、米代川でのサクラマス釣りがニュースになるが、地元魚売りに陳列されることはなく、料理屋のメニューに加わることもないので、「幻の肴」に変わりはしない。2度目のラッキーに巡り合えないまま、ことしの旬も過ぎた。

北鹿新聞社（大館市）

工藤雅一

健康トピックス

第142回 秋の健康管理（夏の疲れをひきずってない？）

そろそろ暦も秋を迎え、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋と年間を通して心身ともにリフレッシュしやすい季節ですね。しかし、一方では夏の疲れが取りきれず抵抗力が低下している方をお見かけします。秋に多い病気はあまり注目されていませんが、気になるものをご紹介します。

秋の花粉症



春について秋に多く発症する花粉症

花粉の飛ぶ植物が生えている草むら、空き地、山などには極力行かないようにしましょう。特に風の強い、晴れた日は要注意！

《秋の花粉症原因植物一覧》

- ◆カナムグラ：クワ科の一年草
- ◆ヨモギ：キク科の多年草 ヨモギという名称は「よく燃える草」という説があります。
- ◆ブタクサ：キク科の一年草 原産はアメリカで明治初期に日本に入ってきました。

秋に注意したい目の病気



人は情報の80%を目から得ます

起きていなくても目は働いているのに、パソコン、テレビゲーム、偏食、睡眠不足、喫煙、ストレスなどで目を酷使しがちです。目の疲労は肩こり、頭痛、全身倦怠感、胃腸障害を伴う場合もあります。

- ◆眼精疲労と麦粒腫：部屋全体を明るくし、いつも手をきれいにしましょう。
- ◆屈折異常（近視・乱視・遠視といった目の状態の総称）照明と姿勢に注意しましょう。
- ◆老眼：読書で見づらくなったら、早期に眼科医で検査し、メガネの処方してもらいましょう。
- ◆中心性網膜炎：ストレスの解消がカギです

気管支喘息（喘息）



年間4,000人もの方が亡くなっています

病気を正しく理解し、適切な治療を受けましょう

発作性の咳（せき）、喘鳴（特徴として「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音がのどや胸で聞こえる）、呼吸困難がおこり、ごく軽症のものから死に至るものまであります。

- ◆咳や喘鳴：冷房中の部屋に入った時や、乾燥した空気、煙、香水などの刺激に対して敏感に反応し誘発されやすいという特徴があります。
- ◆喘息発作：夜中から朝方に多く、飲酒によって悪化したり、運動が誘発の原因となることもあります。

秋の食欲は危険！体調管理をしっかりと！

来るべき冬に備えたくさん食べる野性習性が残っているため、肥満の危険性が高くなります

「食べ過ぎ＋運動不足＋基礎代謝の減少＝肥満」
（季節変動・・・寒い冬では運動量が落ちることで、身体自体も代謝量が減ります）



《肥満を防ぐ4つのポイント》

- ◆よく噛んでゆっくり食べる：まずは一口10回から。
- ◆夜遅い食事を止める：就寝の3時間前は飲食を控えましょう。
- ◆こまめに体を動かす：姿勢に気をつけるのも一つです。
- ◆ストレスをためない：自分なりの解消法を見つけましょう。

秋の食材で健康に

体脂肪も体重も気になるところですが、夏の疲れた胃腸をメンテナンスして、バランス良く食べて健康で強い体を作りましょう

- ◆サンマ：胃腸を温め、疲労を取り元気を出してくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけ。生活習慣病の予防やボケ防止にも効果があります。
- ◆ナス：腹痛や下痢、関節炎、口内炎、内痔などの治療に用いられ、血管の柔軟性を保ち、出血の防止等の効果も注目されています。
- ◆栗：筋肉や骨・胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くする働きもあります。
- ◆柿：動脈硬化や高血圧の防止に効きます。
- ◆サツマイモ：消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にします。
- ◆ざんなん：元気を復活させ、滋養強壮の効果があります。咳止めなどの漢方の原料にもなっています。



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／カレンダーの ■ の日受付時間/午後7時まで
休日の年金相談／カレンダーの ■ の日受付時間/午前9時30分から午後4時まで

平成24年 9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 30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

平成24年 10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

★ねんきん定期便専用ダイヤル

市内通話料金 0570-058-555 03-6700-1144 (IP電話・PHS専用)
(受付時間) 月～金曜日：午前9：00～午後8：00
第2土曜日：午前9：00～午後5：00

★ねんきんダイヤル（年金全般に関する相談）

市内通話料金 0570-05-1165 03-6700-1165 (IP電話・PHS専用)
(受付時間) 月曜日：午前8：30～午後7：00
火～金曜日：午前8：30～午後5：15
第2土曜日：午前9：30～午後4：00

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。