

CONTENTS

60歳以降の退職後継続再雇用について…2 年金受給者の方に「年金記録確認のお願い」を送付しています…2
事業計画案・予算案を承認…3 健康保険制度事務説明会を開催…3
平成25年度の健康診断が始まりました…4 健康保険被扶養者の資格を再確認させていただきます…4
各種申請書等の提出先をお間違いなく…5 年金相談窓口のご案内…6
電話での年金相談はねんきんダイヤルへ…6



心安らぐひとときを…

セラスチウム／ナデシコ科

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/>

60歳以降の退職後継続再雇用について

退職後継続再雇用(注1)された場合、再雇用された月から、再雇用後の給与に応じた標準報酬月額に改定できる仕組みの対象者が、**60歳以降に退職後継続再雇用される方全てに拡大されました。**(注2) **(平成25年4月1日施行)**(注3)

(注1) 1日も空くことなく同じ会社に再雇用されることをいいます。

(注2) 従前の対象者は「退職し、継続再雇用された『60歳から64歳までの厚生年金』を受け取る権利のある方」でした。

(注3) 退職日が平成25年3月31日(資格喪失日が平成25年4月1日)以降の方からの取り扱いです。

【ご注意ください】

○ 60歳以降に退職後継続再雇用され、再雇用の最初の月から給与変動に対応した標準報酬月額の扱いを受けるためには、**被保険者資格喪失届と被保険者資格取得届**を同時にご提出いただく必要があります。なお、厚生年金基金及び健康保険組合に加入している事業所である場合には、当該基金、健康保険組合にも同様の届出が必要です。

○ 被保険者資格取得届には、**新たな雇用契約を結んだことを明らかにできる書類**(退職したことがわかる書類、再雇用時の雇用契約書または事業主の証明等)を添付していただく必要があります。

○ 健康保険の傷病手当金を受けている方は、新たに被保険者資格取得届を提出されると、再雇用後の標準報酬月額をもとに給付額の計算を行いますので、ご注意ください。

詳細につきましては管轄の年金事務所(厚生年金適用担当)までお問い合わせください。

秋田年金事務所 018(865)2392 鷹巣年金事務所 0186(62)1491 大曲年金事務所 0187(63)2296 本荘年金事務所 0184(24)1112

気になる年金記録、再確認キャンペーン

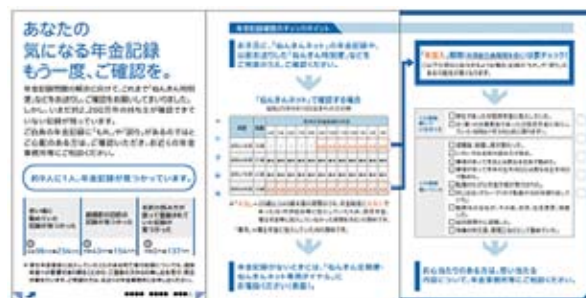
年金受給者の方に「年金記録確認のお願い」を送付しています

「年金記録確認のお願い」のハガキは、年金を受給されている方を対象に、再度、「ねんきんネット」等でご自身の年金記録の確認をお願いするもので、平成25年2月から10月にかけて、年齢の高い方から順次お送りしております。ハガキには、「ねんきんネット」の登録に便利なアクセスキーの番号を記載していますので、この機会にぜひご利用ください。

ハガキ(表面)



ハガキ(裏面)



- 旧法の老齢年金(昭和61年3月31日以前に受給権が発生した老齢年金)を受給されている方は、「ねんきんネット」が利用できないため、送付していません。
- 過去に年金に加入していた方で現在年金を受給されていない60歳以上の方については、平成25年8月を目途に「年金記録確認のお願い・住民票コード登録のお願い」のお知らせの中でご案内する予定です。
- 現在年金制度に加入している被保険者の方には、平成25年4月から「ねんきん定期便」の中でご案内いたします。

詳細につきましては

「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」**0570-058-555**(ナビダイヤル)まで
050または070から始まる電話でおかけになる場合は**03-6700-1144**(一般電話)まで



(財)秋田県社会保険協会理事会・ 評議員会を開催

事業計画案・予算案を承認

財団法人秋田県社会保険協会理事会・評議員会が去る3月22日に秋田市内で開催され、平成25年度事業計画案と収支予算案が承認されました。主な事業計画は次のとおりです。

制度の普及に関する事業

- (1) 広報活動を実施する。
 - ①広報誌「社会保険あきた」を隔月発行する。
 - ②社会保険関係の参考図書を配布し、制度の周知を図る。
 - ③年金委員及び健康保険委員設置事業所に対し、「月刊社会保険」を配付する。
- (2) 社会保険新任担当者事務説明会及び、年金制度、健康保険制度別事務説明会等を開催する。
- (3) 年金相談等について協力連携に努める。
- (4) 生活習慣病予防健診・特定健診の受診勧奨についての広報を実施する。

健康管理に関する事業

- (1) 健康管理意識の向上に資するため、事業所等において講習会を実施し従業員の健康づくりをサポートする。
- (2) 体育活動として各種球技大会等を実施する。
- (3) 健康づくり事業等社会保険協会事業に積極的に協力いただいている優良事業所の表彰を実施する。
- (4) 健康管理セミナー・ライフセミナーを開催する。

社会保険関係団体等への活動支援

秋田県社会保険委員会連合会及び各地区社会保険委員会の活動を支援する。

健康保険制度事務説明会を開催 県内4会場で実施

財団法人秋田県社会保険協会では、24年度事業として2月に秋田・鷹巣・大曲・本荘の4会場において健康保険制度事務説明会を開催しました。

全国健康保険協会秋田支部の講師により、健康保険制度の概要・事務手続き等について説明しました。

全会場で実施したアンケートの結果を踏まえ、今後もこのような説明会を更に充実したものにするため、工夫を凝らし、少しでもお役に立てるような説明会を企画していきたいと考えています。



平成25年度の健康診断が始まりました

協会けんぽでは、保健事業の一環としてご自身の健康増進と健康管理意識を高めいただくために、健康診断を実施しています。協会けんぽの健康診断には、事業所にお勤めの方に受けていただく生活習慣病予防健診とご家族に受けていただく特定健康診査があり、申込書等は3月末から順次お送りしております。

なお、それぞれ協会けんぽから補助があるため、『お得』な健康診断となっています。



35～74歳の
事業所にお勤めの方は

**生活習慣病
予防健診**

費用が安い！

18,007円 → **最高 6,843円**

協会けんぽ補助
11,164円

充実した検査内容です！

血液検査や心電図に加え、
胃がん・大腸がん検査が含まれるほか、
オプションで子宮頸がん・乳がん検査等も
受けられます

さらに



40～74歳の
ご家族の方は

特定健康診査

費用が安い！

約 7,400円 → **約 1,000円**

協会けんぽ補助
6,325円

ご近所で受診できます！

県内約400の健診実施機関や、
市町村で実施している集団健診で
受診できます

さらに

※費用は医療機関によって異なります。

※ご家族の方は、市町村で実施している集団健診で同時にごがん検診を受けることができます。

お問い合わせ先：協会けんぽ 保健グループ ☎ 018-883-1893

健康保険被扶養者の資格を再確認させていただきます

本年5月下旬より、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者認定状況を再確認させていただきます。事業主のみなさまには「被扶養者状況リスト」が送付されます。被扶養者となっている方が現在も被扶養者の条件に該当するかをご確認のうえ、返信用封筒にて被扶養者状況リストを返送していただきます。

この再確認によって平成24年度は、協会けんぽ全体として高齢者医療制度への拠出金を約35億円削減できました。保険料負担の軽減につながる大変重要な事務ですので、みなさまのご理解とご協力をお願いします。

再確認の対象となる方は？

協会管掌健康保険（協会けんぽ）の被扶養者です。

ただし、①本年4月1日において18歳未満の被扶養者の方、②本年4月1日以降に被扶養者認定を受けた方を除きます。

※ すべての被扶養者が上記①または②に該当する場合、再確認が不要となるため、事業主の方へ被扶養者状況リストは送付いたしません。

いつ頃リストが届いて、いつまで提出すればいいの？

送付時期：本年5月末日から6月下旬（順次送付します）

提出期限：本年7月末日

被扶養者に該当しない方がいたら？

被扶養者の条件に該当しない方がいた場合は、被扶養者状況リストに同封する「被扶養者調書兼異動届」に必要事項を記入し、該当する方の被保険者証を添付のうえ、被扶養者状況リストと一緒に協会けんぽへ返送していただきます。



国民健康保険加入等により、被扶養者（異動）届の控えが早急に必要の場合は、被扶養者（異動）届を「管轄の年金事務所」へ直接ご提出ください。

お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎ 018-883-1800

各種申請書等の提出先をお間違いなく

健康保険関係の届書や申請書は書類によって提出先が異なります。事業所にお勤めの方の資格取得届や資格喪失届などは日本年金機構へ、各種給付金の申請書などは協会けんぽへご提出ください。

事故防止と早期の事務処理のため、提出書類と提出先を今一度ご確認くださいませようお願いします。

〒010-8555



日本年金機構 秋田事務センター
Japan Pension Service

※ 郵送の際は、郵便番号と事務センター名で届きます

〒010-8507 秋田市川元山下町5-21



協会けんぽ
全国健康保険協会 秋田支部

健康保険 厚生年金保険 の加入等に関する手続き

【事業所関係】

- 適用事業所所在地・名称変更届 等

【被保険者資格関係】

- 被保険者資格取得届
- 被保険者資格喪失届
- 被保険者氏名変更（訂正）届
- 被保険者住所変更届
- 被保険者生年月日訂正届
- 被扶養者（異動）届
- 被保険者報酬月額算定基礎届（総括表含む）
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届（総括表含む）
- 70歳以上被用者該当・不該当届
- 70歳以上被用者算定基礎・月額変更・賞与支払届
- 年金手帳再交付申請書 等

● 保険料の納付関係 ●

保険料の納付に関する手続きは、管轄の年金事務所になります。
※任意継続保険料の納付関係を除く

※ 申請書等の事業所記号は、**従来通り漢字・かな**をご記入ください

健康保険の給付や任意継続等に関する手続き

【健康保険給付関係】

- 限度額適用認定申請書
- 給付（療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・高額療養費・埋葬料（費）等）の申請書
- 高額医療費貸付・出産費貸付の申込書 等

【任意継続被保険者関係】

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者住所変更届 等

【保健事業関係】

- 生活習慣病予防健診・特定健康診査の申込書
- 特定保健指導・健診後の健康相談 等

【被保険者証等再交付】

- 被保険者証再交付申請書
- 高齢受給者証再交付申請書 等

【その他】

- 第三者行為による傷病届（交通事故等）

● 被保険者証等の発行 ●

日本年金機構秋田事務センターに手続きいただいた被保険者資格取得届や被扶養者（異動）届は、事務センターで審査・入力を完了した後、協会けんぽで被保険者証を発行し、事業所様へお届けしております。

※ 申請書等の事業所記号は、**保険証に記載されている数字**をご記入ください

協会けんぽの各種申請は便利でスムーズな郵送でのお手続きをおすすめします



申請書・届書は郵送で行うことができます。季節・時間帯によっては窓口がたいへん混み合い、お待たせしてしまうことがあります。郵送でのお手続きをぜひご利用ください。

申請書・届書、記入例はホームページからダウンロードできます
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita/>

協会けんぽ 秋田

検索

お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎ 018-883-1800

年金相談窓口のご案内

県内各所に年金相談窓口があります。①年金手帳（基礎年金番号の分かるもの）②ご本人確認ができるもの（運転免許証など）③ご本人様以外の方はご本人からの委任状をご持参のうえ、ご来所ください。

秋田年金事務所【秋田市保戸野鉄砲町5-20】

※同じ住所地に建物が二つあります。秋田年金事務所は新国道側の建物となりますので、ご来所の際はご注意ください。

（年金相談予約制あり※ただし木曜日を除く）

月～金曜日 8:30～17:15

第2土曜日 9:30～16:00

※月曜日（休日明けの初日）は19:00まで受付時間を延長

男鹿市商工会【男鹿市船川港船川新浜町50】

毎週木曜日 10:00～15:00

詳しくは、秋田年金事務所お客様相談室018-865-2379までご連絡ください。

街角の年金相談センター秋田

【秋田市東通仲町4-1秋田拠点センターアルヴェ2階】

月～金曜日 8:30～17:15

詳しくは、街角の年金相談センター秋田018-893-6491までご連絡ください。

本荘年金事務所【由利本荘市表尾崎町21-2】

（年金相談予約制あり※ただし第2土曜日を除く）

月～金曜日 8:30～17:15

第2土曜日 9:30～16:00

※月曜日（休日明けの初日）は19:00まで受付時間を延長

詳しくは、本荘年金事務所お客様相談室0184-24-1115までご連絡ください。

- ・各相談窓口とも12月29日～1月3日はご利用できません。
- ・該当日が祝日の場合、各相談窓口によって対応が異なりますので、お近くの年金事務所、または街角の年金相談センター秋田へお問い合わせください。
- ・年金相談予約制をご利用される場合は、前日までに各年金事務所まで相談予定日をご連絡ください。

鷹巣年金事務所【北秋田市花園町18-1】

（年金相談予約制あり）

月～金曜日 8:30～17:15

第2土曜日 9:30～16:00

※月曜日（休日明けの初日）は19:00まで受付時間を延長

能代市役所 年金相談所【能代市上町1-3】

月～木曜日 9:30～12:00

13:00～15:30

（受付は15時まで）

大館市役所 年金相談所【大館市中城20】

月～木曜日 9:30～12:00

13:00～15:30

（受付は15時まで）

鹿角市役所 年金相談所【鹿角市花輪荒田4-1】

毎週水曜日 9:30～12:00

13:00～15:30

（受付は15時まで）

詳しくは、鷹巣年金事務所お客様相談室0186-62-1308までご連絡ください。

大曲年金事務所【大仙市大曲通町6-26】

（年金相談予約制あり）

月～金曜日 8:30～17:15

第2土曜日 9:30～16:00

※月曜日（休日明けの初日）は19:00まで受付時間を延長

横手市役所 1階相談室【横手市中央町8-2】

月～木曜日 9:30～12:00

13:00～15:30

（受付は15時まで）

湯沢商工会議所会館【湯沢市佐竹町4-2】

（完全予約制）

毎週水曜日 10:00～14:30

詳しくは、大曲年金事務所お客様相談室0187-63-2299までご連絡ください。

電話での年金相談はねんきんダイヤルへ

～年金手帳または年金証書をご準備のうえ、お電話ください～

0570-05-1165（ナビダイヤル）

050または070から始まる電話でおかけになる場合は **03-6700-1165**（一般電話）

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

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00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日はご利用いただけません。



鷹巣年金事務所
お客様相談室
石井 真紀子

特別支給の老齢厚生年金の受給開始年齢について



Q 私は昭和28年7月生まれの男性で、今年の7月で60歳になります。先日、「年金に関するお知らせ」と書かれたハガキが届き、私の受給開始年齢は「61歳」と記載されていました。私は61歳まで年金をもらえないのでしょうか。

A 〈受給開始年齢の引き上げ〉

特別支給の老齢厚生年金（報酬比例部分）の受給開始年齢は、昭和28年4月2日以降生まれの男性（女性は昭和33年4月2日生まれ）から、61歳から65歳へと順次引き上げられることとなりました。

対象となる方へは、原則、60歳に到達される3か月前に、「年金に関するお知らせ」をお送りして

①現時点での加入記録 ②年金見込額
をお知らせしています。

お客様につきましても、特別支給の老齢厚生年金を受給できるのは61歳からとなりますので、このお知らせを送付させていただきました。

〈繰上げ請求について〉

老齢厚生年金は原則として次の表のとおり、生年月日や性別により定められた受給開始年齢から受け取れますが、

受給開始年齢になる前でも、60歳以降であれば、請求することにより繰上げて年金を受け取ることができます。ただし、繰上げ請求には注意点があります。

○年金額が生涯にわたって減額されます

→繰上げ請求した月に応じて、年金額がひと月ごとに0.5%減額になります

○老齢基礎年金と老齢厚生年金及び退職共済年金は同時に繰上げ請求することになります

→一方のみ繰上げることはできません

他にもいくつかの注意点がありますが、繰上げ請求の際は、こうした注意点を十分に理解した上で、繰上げ請求するかどうかを決める必要があります。

希望される方は、年金見込額や手続き方法等を含め、お近くの年金事務所や街角の年金相談センターにご相談ください。

生 年 月 日		報酬比例部分の 受給開始年齢
男 性	女 性	
昭和28年4月1日以前	昭和33年4月1日以前	60歳
昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	昭和33年4月2日～昭和35年4月1日	61歳
昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	昭和35年4月2日～昭和37年4月1日	62歳
昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	昭和37年4月2日～昭和39年4月1日	63歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	昭和39年4月2日～昭和41年4月1日	64歳
昭和36年4月2日以後	昭和41年4月2日以後	65歳（老齢厚生年金）

随想 ふきのとう



我が家の「秋田県人」

私の末娘は、関西の高校に通っています。勿論自宅通学は無理なため寮生活です。

入学してすぐ、環境のあまりの相違と厳しい寮の戒律で学校不信とホームシックになりました。連絡するにも携帯電話が禁止されているうえに、公衆電話の数も少なく時間も制限されました。更に面会や外出も許可制で、こちらからわざわざ出向いても会えないこともあり、体調の良くないことにかこつけて、あえて待ち時間の長い病院で会

ったりしました。でも最近はいぶ慣れてきたのか、「卒業するまで頑張る」と言うようになりました。

しかし一つだけ、どうしても慣れないのが食事です。「ご飯」がまずくてのどを通らず、「みそ汁」に至っては、秋田の美味しいみそ汁に慣れた者にとつて、とても食べられたものではないようです。何度か同じ物を食べましたが、さすがに親としても「慣れる必要はない」と言うしかありませんでした。

そんな食事が原因かと思いますが、栄養不足による貧血となつてしまいました。しかも、スーパーやコンビニで売っている物も関西風味で口に合わないというところで、真空パックしたご飯やおやつまで秋田から送つて、ようやく改善しました。

その娘が帰省するとすぐ口にするのが、家のご飯とみそ汁です。そして「ああ、家に帰って来た。秋田はいい。」と言いつつ、戻ると食べまわります。そして帰りに、「また、行くのか」と重い足取りで新幹線に乗り込みます。

そんな、「秋田」以外受け付けない頑固な娘を、あと一年待ち続けます。

雄勝広域森林組合

武田 昭雄

健康トピックス

第146回 春の健康管理(季節の変化に追いついていますか?)

汗ばむほど暖かい日があるかと思えば、冷たい雨が降ったりと、春の天気はとても不安定ですね。なんとなくだるいといった春の不調は、気温や気圧の変化に体がついていけないのが原因です。快適に過ごすために豆知識をお伝えします。

春の花粉症 花粉症を防ぐ生活習慣9カ条!

1. 風の強い日は外出を避けましょう
2. 帰宅後は洗顔やうがいをし、鼻をかみましょう
3. 外出時には、マスク・帽子・眼鏡カバーやゴーグルを着用しましょう
4. 目の細かい生地のコートなど、花粉が付着しにくい衣類を身につけましょう
5. 窓や戸をしっかりと閉めましょう
6. 外で干した布団や洗濯物には花粉がつくので、取り込む前によく払いましょう
7. 室内をこまめに清掃しましょう
8. 1日3食、バランス良い食生活を心がけましょう
9. 睡眠をしっかりと取り、規則正しい生活を送りましょう



「気象病」や「季節病」にご用心

【気象病】気象が短時間のうちに変動するのにもともって起こる病気のことです。

— 気管支喘息（喘息発作）やリウマチなど —

【季節病】一定の季節になると多発する病気や症状が悪化する病気のことです。

— インフルエンザや花粉症など —

《体調管理方法》

- ◆室温をうまく調整しましょう
- ◆温度差によって衣服の調節をしましょう
- ◆空気の乾燥を防ぎましょう
- ◆こまめな換気に気をつけましょう



肌のトラブル注意!

寒い冬から暖かい春へと季節が変わっていく中で、体そのものが外部環境の変化に対応しようとするため、春の肌状態はとてデリケートで、外界からの刺激に対して非常に敏感になっています。

◆紫外線対策:ちょっとした外出や洗濯物を干す時なども油断せず、日頃から日焼け止めクリーム・帽子・日傘でガードしましょう

◆肌のお手入れ

- ①クレンジング:ファンデーションと汚れを残さないように丁寧に落としましょう
- ②洗顔:刺激の強くない洗顔剤でたっぷり泡だてて優しく洗い流しましょう
- ③すすぎ:流水で十分すすぎましょう
- ④補水:たっぷりと水分を補いましょう

◆睡眠を十分に:肌を整えるホルモンは夜に働きます。日付が変わる前には就寝するようにしましょう



五月病とストレス

新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中に閉じこもりがちになる「心のスランプ」です。

《よく見られる症状》抑うつ気分・思考抑制・不安感・あせり等で不眠・強い疲労感・やる気が出なくなる

《対処法》

- ◆自分に合ったストレス解消法を見つけましょう
- ◆効果的な栄養素をとりましょう

カルシウム（精神の興奮を抑えたり、神経伝達を正常に保つ働き）：乳製品や小魚類

ビタミンC（「抗ストレスビタミン」）：果物や野菜

ビタミンB群（気持ちを安定させたり、脳を働かせたりする）：肉・レバー・魚・貝類・豆類



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 日 受付時間/午後7時まで

休日の年金相談/カレンダーの 日 受付時間/午前9時30分から午後4時まで

平成25年 5 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	

平成25年 6 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。