

CONTENTS

社会保険新任担当者事務説明会…2 平成24年度社会保険協会事業・決算を承認…3
会員事業所所在地・名称等変更のご連絡を…3 算定基礎届は7月10日までに提出ください…4
「わたしと年金」をテーマとしたエッセイ募集…5 協会けんぽのホームページは役立つ情報が満載!…6
協会けんぽは受動喫煙防止に取り組んでいます!…7 健康に関する出張講演をおこないます…8
ジェネリック医薬品にかえてみませんか?…8



花ことば: 絆・賢くやさしい愛情

ハマヒルガオ／ヒルガオ科

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/>



新任担当者集合!

社会保険新任担当者 事務説明会

社会保険協会会員事業所を対象として、新たに社会保険に加入された事業所の事務担当者の方、また、新しく社会保険事務を担当された方に、次のとおり「社会保険事務説明会」を開催します。

このページをコピーし、参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXにより、秋田県社会保険協会あて、7月19日(金)までお申し込み下さるようご案内いたします。

■ 開催日時・会場

開催日時	会場
平成25年 8月 6日(火) 13時30分～16時30分	北秋田市交流センター 2階「第1研修室」 北秋田市材木町2-2 電話(0186-63-2321)
平成25年 8月23日(金) 13時30分～16時30分	サンバル秋田(秋田市文化会館内)5階「学習室1」 秋田市山王7-3-1 電話(018-824-5377)
平成25年 8月27日(火) 13時30分～16時30分	由利本荘市市民交流学習センター 2階「第1研修室」 由利本荘市上大野16 電話(0184-24-4344)
平成25年 8月28日(水) 13時30分～16時30分	大仙市大曲交流センター 1階「講堂」 大仙市大曲日の出町2-7-53 電話(0187-63-1105)

※各会場とも、13時から受付を開始します。

- 説明内容 /
- ①健康保険制度について 13:30～14:30(60分)
 - ②社会保険の事務手続きについて 14:40～15:40(60分)
 - ③手軽な健康ストレッチ 15:50～16:20(30分)
 - ④社会保険協会からの連絡事項 16:20～16:30(10分)

■ 講師 / 年金事務所職員・全国健康保険協会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
TEL: 018-831-6205 FAX: 018-832-3681



主催 一般財団法人 秋田県社会保険協会

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。 ・ 秋田市文化会館 ・ 由利本荘市市民交流学習センター			・ 北秋田市交流センター ・ 大仙市大曲交流センター	
事業所名					
事業所所在地					
事業所電話番号			事業所FAX番号		
参加者名			事業所整理記号		

※申込書受付時に「受講証」を送付いたします。

参加者は2名までとさせていただきます。

平成24年度社会保険協会事業・決算を承認

平成24年度における社会保険協会の事業経過報告及び決算報告について、6月14日に開催された理事会及び評議員会において、次のとおり承認されました。

● 制度の普及に関する事業

- ・ 広報誌「社会保険あきた」を隔月発行し、事業主及び被保険者とその家族の社会保険制度に対する認識を深めることに努めた。併せて、ホームページの活用にも努めた。
- ・ 社会保険新任担当者事務説明会及び健康保険制度事務説明会を開催し、制度の周知に努めた。
- ・ 生活習慣病予防健診・特定健診の受診勧奨について広報を実施した。

● 社会保険関係団体の活動支援

- ・ 各地区社会保険委員会等への活動支援を実施。

● 平成24年度一般会計収入・支出決算

平成24年4月1日から平成25年3月31日まで

収入決算額	57,465,397円
支出決算額	48,833,895円
差引残高	8,631,502円

● 健康増進に関する事業

- ・ 事業所の要望に基づき健康管理講座を実施（保健師・健康運動指導士・栄養士を派遣）
…………… 1,066名参加
- ・ 会員の健康保持増進と親睦を図るため、ボウリング大会、野球大会、パークゴルフ大会等を実施。
- ・ 社会保険協会事業功労事業所に対する表彰を実施。
…………… 13事業所



健康管理講座



新任担当者事務説明会

秋田県社会保険協会からのお知らせ

当協会は公益法人制度改革に伴い、秋田県知事の認可を受けて、平成25年4月1日付けをもちまして、「一般財団法人 秋田県社会保険協会」に移行いたしました。

法人の名称は変わりますが、従来の事業を継続し、さらに充実して実施してまいりますので、引き続きのご支援ご協力をお願い申し上げます。

会員事業所様へ

所在地・名称等を変更されたときは社会保険協会にもご連絡ください

事業所の所在地・名称等を変更されたときは、管轄の年金事務所に手続きされるとともに、当社会保険協会にも下記様式により **郵送又はFAX (018-832-3681)** でご連絡くださるようお願いいたします。

会 員 変 更 届

	変 更 前	変 更 後
事業所名		
事業所所在地	〒	〒
電話番号		
事業所記号		

変更前の欄はすべてお書き下さい。

ご担当者名

お問い合わせ先：（一財）秋田県社会保険協会：Tel018-831-6205

〒010-0001 秋田市中通6-7-9

算定基礎届は7月10日までにご提出ください

なぜ提出が必要なのですか？

被保険者の実際の報酬と、標準報酬月額との間に大きな差が生じないようにするため、算定基礎届をご提出いただき、毎年1回標準報酬月額を決定しています。

具体的には、平成25年4月から6月に支払った賃金を届出いただき、標準報酬月額を決定します。この標準報酬月額は、平成25年9月分から26年8月分までの保険料計算の基礎となります。

従業員全員が対象ですか？

平成25年7月1日現在の全ての被保険者が対象となります。

ただし、以下の①～③のいずれかに該当する方は対象外です。

- ①6月1日以降に資格取得した方（資格取得時に決定した報酬が平成26年8月まで適用されるため）
- ②6月30日以前に退職した方（7月1日以前に資格喪失した方）
- ③7月改定の月額変更届を提出する方

- ・算定基礎届を届出用紙で提出する場合は備考欄に「7月月変」と記入してください。
- ・算定基礎届を電子申請で提出する場合は7月改定の対象者を除いて作成してください。

なお、送付している届出用紙やターンアラウンドCDの内容は、平成25年5月17日（金）までに届出および処理が完了した記録に基づいています。それ以降のお届けに係る方については、適宜加筆・修正をお願いします。

	5月	6月	7月
提出対象	5月31日までに資格を取得した被保険者で7月1日現在在職中の方		
	7月1日以降に退職（資格喪失日7月2日以降）する方		
	休職（育児休業・介護休業含む）中、欠勤中、海外勤務中の方		
提出対象外	6月1日以降に資格を取得した方		
	6月30日以前に退職（資格喪失日7月1日以前）した方		

いつ提出したらよいのでしょうか？

平成25年7月1日から7月10日までに日本年金機構秋田事務センターに送付してください。

注意すべき点がありますか？

【支払基礎日数】

支払基礎日数が17日未満の月は標準報酬月額計算の対象から除かれます。4月・5月・6月のいずれも支払基礎日数が17日未満の場合には、保険者算定として取り扱いが異なりますのでご注意ください。

【現物給与】

食事・住宅は、都道府県ごとに厚生労働大臣が定める価額に換算して記載します。それ以外は原則実際にかかった費用を時価として記載します。なお、備考欄には「食事（昼）」などと内容を記載してください。

【70歳以上の方の届出】

以下の①～③の全てに該当する方は、「70歳以上被用者算定基礎届」も併せてご提出ください。

※健康保険の資格を喪失した75歳以上の方や、健康保険組合に加入されている場合も「70歳以上被用者算定基礎届」が必要です。ご注意ください。

- ①昭和12年4月2日以降生まれの70歳以上の方
- ②過去に厚生年金保険の被保険者期間がある方
- ③事業所に常時使用されている方

算定基礎届調査にご協力ください

年金事務所では、算定基礎届の提出に合わせ、対面による届出の確認調査を行っております。対象となる事業所様へはご案内いたしますので、賃金台帳や出勤簿などを持参くださるようお願いいたします。

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

「わたしと年金」をテーマとしたエッセイを募集します

「わたしと年金」

エッセイ募集中

募集要項

【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など何でも結構です。

【応募資格】

一般、学生・生徒（中学生以上）

【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は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】

平成25年9月20日（金）

（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は全文を掲載します。（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。

★過去の受賞作品は [日本年金機構ホームページ](http://www.nenkin.go.jp) からご覧いただけます。 <http://www.nenkin.go.jp>

協会けんぽのホームページは役立つ情報が満載！

協会けんぽ秋田支部のホームページをご覧になったことはありますか？各種申請手続きの仕方や制度改正など、健康保険に関する最新情報を日々更新しています。ぜひ一度アクセスしてみてください。

協会けんぽ秋田支部 トップページ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita/>

協会けんぽ 秋田

検索

申請書を すぐにダウンロード

ニーズの高い申請書は
トップページからダイ
レクトに発見・入手で
きます。

ライブイベントで 調べたい

「病気やケガをしたと
き」「こんなときどう
する」といった、日常
でお困りのことを調べ
られます。

更新情報は ここでチェック

制度改正や各種デー
タのアップデートなど、
ホームページの更新情
報はこちらをご覧ください。



よくあるご質問で 調べたい

みなさまから寄せられ
る質問を「よくあるご
質問」としてまとめ、
日常でお困りのことを
調べられます。

便利な インターネットサービス

医療費の照会や健診の
申し込みなどは、こち
らをご覧ください。

旬な情報を配信している メールマガジン

制度改正や健康情報な
どのお役立ち情報を毎
月タイムリーに配信。

● 県内各所の申請書配布場所 ●

秋田地区	本荘地区
<ul style="list-style-type: none"> 秋田年金事務所 秋田商工会議所 三種町商工会 男鹿市商工会 湖東3町商工会 潟上市商工会 河辺雄和商工会 	<ul style="list-style-type: none"> 本荘年金事務所 由利本荘市商工会 にかほ市商工会
鷹巣地区	大曲地区
<ul style="list-style-type: none"> 鷹巣年金事務所 大館商工会議所 能代商工会議所 かづの商工会 北秋田市商工会 大館北秋商工会 上小阿仁村商工会 二ツ井町商工会 藤里町商工会 白神八峰商工会 (株)浅利佐助商店 かづの厚生病院 (株)ユゼ (株)能代青果地方卸売市場 大館市建設業協会 (株)北鹿新聞社 (株)工藤米治商店 米代トラック(株) 秋田社会保険病院 (株)タナックス 能代専門店会 中田建設(株) 	<ul style="list-style-type: none"> 大曲年金事務所 大曲商工会議所 横手商工会議所 湯沢商工会議所 仙北市商工会 大仙市商工会 美郷町商工会 よこて市商工会 ゆざわ小町商工会 羽後町商工会 東成瀬村商工会 羽後交通(株) 両関酒造(株)

※商工会の各支所にも申請書を設置しております。 ※一部、設置していない書類もあります。

(敬称略、順不同)

お問い合わせ先：協会けんぽ 企画総務グループ ☎018-883-1841

協会けんぽは受動喫煙防止に取り組んでいます！

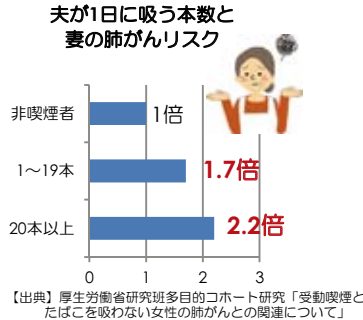
たばこは喫煙者の健康を害するだけでなく、たばこを吸わない人が知らないうちにたばこの煙を吸わされている「受動喫煙」で他人の健康に影響を及ぼすことをご存知でしょうか。

協会けんぽでは、加入者のみならず秋田県の方々にたばこの害と喫煙・分煙・防煙に関する正しい知識を理解していただけるよう、行政等関連団体と一体となって受動喫煙防止に取り組んでいます。

喫煙習慣のない人も肺がんリスクは2倍

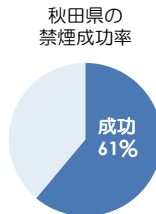
喫煙習慣のない妻でも、夫がヘビースモーカーであれば、肺がんになるリスクは2倍に高まります。更に、**COPD**（慢性閉塞性肺疾患）にかかりやすくなります。

また、親がたばこを吸う家庭の子どもは、**肺炎、気管支炎、喘息などになりやすい**といわれています。



禁煙外来

2006年度から一部の医療機関で喫煙歴等の条件を満たした人には禁煙治療に**健康保険が適用**されています。治療にニコチン依存症の禁断症状を和らげるニコチンパッチやニコチンガム（健康保険適用外）の他に、たばこを吸いたくない気持ちにさせる禁煙に効果的な内服薬（医師の処方が必要）や貼り薬もあります。



禁煙外来の費用は？

禁煙外来は、全5回の通院（健康保険が適用されるので、ほとんどの方は3割負担で受診できます）で高くても**自己負担は2万円程度**です。

たばこ1箱400円、1日1箱吸っている場合は、1ヶ月で12,000円をたばこに費やしている計算になり、およそ2ヶ月で禁煙外来費用の方が安くなる計算です。

1年に換算すると…

$$400円 \times 365日 = 146,000円$$

$$- \text{禁煙外来費用} = 20,000円$$

こんなに**差が!?**

1年間で **126,000円**

さらに、

5年間で **710,000円**

家族で旅行に行けそうですね♪

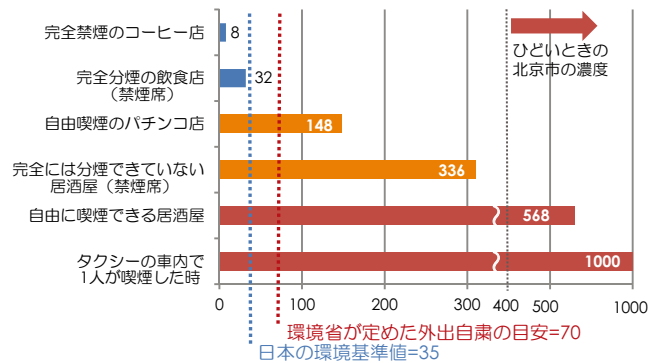
自由喫煙の居酒屋は、北京の最悪時と同じ!?

最近何かと耳にする機会が増えた「PM2.5」。実は、**たばこの煙にも含まれている**ことはご存知でしたか？

右の表を見ると、全面禁煙の店舗以外は、すべて「環境省が定めた外出自粛の目安」を超えています。自由に喫煙できる居酒屋等では、北京の最悪汚染時に匹敵するレベルとなっています。北京に1日滞在するとたばこを21本吸ったのと同じ計算といわれています。

屋外の汚染を気にするより、まずは身近な環境を見直してみませんか？

たばこによる身近な環境のPM2.5濃度



「世界禁煙デー秋田フォーラム2013」を開催しました

秋田県医師会、秋田県、協会けんぽ、秋田・たばこ問題を考える会の主催で6月1日（土）に秋田市のカレッジプラザにおいて「世界禁煙デー秋田フォーラム2013」を開催しました。多くの方々にご参加いただき、医師による「たばことPM2.5」についての講演や、内科医・小児科医・耳鼻科医による「タバコで困る病気」についてのパネルディスカッションを通して受動喫煙の怖さを学びました。



↑ 俵谷先生、原田先生、三戸先生によるパネルディスカッション

← 鈴木先生による基調講演

無料

健康に関する出張講演をおこないます

秋田のみなさまの健康を支えるため、各種会合や企業内での研修会等へ支部長と保健師が訪問し、健康指導やダイエットのポイント、秋田県の医療の現状などについて笑いを交えながら講演を行っております。これまで延べ3,300名以上の方にご参加いただき、大変好評をいただいております。

県内各地どこへでも伺いますので、ご要望がございましたら協会けんぽまでお問い合わせください。



平成24年度 講演先



お問い合わせ先：協会けんぽ 企画総務グループ ☎018-883-1841

ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売されるおくすりです。新薬と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ医薬品として国から承認されています。みなさんが普段服用しているおくすりをジェネリック医薬品に切り替えていただくことで、医療費が節約され、保険料上昇の抑制や国民皆保険制度の維持につながることから、協会けんぽではジェネリック医薬品を推奨しています。

こんな疑問ありませんか？

私が普段飲んでいるおくすりは、
ジェネリックなの？
この薬にはジェネリックが存在するの？
一度に全部変更するのはなんだか不安だね。
でもなんだか質問しにくいなあ…



薬剤師に相談してみませんか？

協会けんぽ秋田支部では、秋田県薬剤師会と共同で「チラシ」や「ミニのぼり」を作成し、県内の各薬局に配布しました。

ジェネリックへの希望の有無や疑問を薬剤師に伝える際にぜひ、ご活用ください。

お問い合わせ先：協会けんぽ 企画総務グループ ☎018-883-1841



「国民年金」の加入について



大曲年金事務所
国民年金課
田中 一賢

Q 私は今年で20歳になる学生ですが、20歳になると国民年金に加入して保険料を支払わなければならないのでしょうか？

A 国民年金は、やがて訪れる長い老後や、生活の安定を損なうような「万が一」の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。そのため、日本にお住まいの20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入して保険料を納付することが法律で義務付けられています。

納付が困難な方には…

平成25年度の国民年金保険料（定額）は、月額15,040円ですが、保険料を納めていただくことが困難な場合には、国民年金保険料の免除制度があります。

学生の方は学生納付特例制度をご利用ください。申請の際には申請書に学生証の写し、または在学証明書の原本を添付してください。申請が承認されると、保険料の納付が猶予されます。本人の前年の所得が一定額以下であれば、世帯主の前年の所得にかかわらず承認されます。

承認を受けた期間は、将来の年金受給資格期間としては参入されますが、受け取る年金額には反映されません。ただし、最大10年以内であれば、後から保険料を納めて将来もらえる年金額を増やすことができます。納付をご希望され

る場合には年金事務所へお申し込みください（納付する期間によっては加算額が上乗せされます）。

国民年金のメリット

国民年金の老齢基礎年金は生きている限り年金が受け取れる一生涯の保障です。老齢基礎年金は2分の1が税金で賄われているため、支払った保険料を上回る給付を受けることができる計算となっています。

また、加入者がケガや病気により障害が残ったときは障害基礎年金、亡くなられたときにはその遺族に遺族基礎年金が支給されます。

ただし、保険料を未納のまま放置すると、老齢基礎年金や、いざという時に障害基礎年金、遺族基礎年金を受けることができなくなる場合があります。保険料を納めるか、学生納付特例を必ず申請してください。

学生納付特例期間の取扱いについて

	納付	学生納付特例	未納
障害基礎年金 遺族基礎年金 (受給資格期間)	○ 入ります	○ 入ります	× 入りません
老齢基礎年金 受給資格期間	○ 入ります	○ 入ります	× 入りません
老齢基礎年金 年金額に計算	○ されます	× されません	× されません

- 障害基礎年金および遺族基礎年金の受給資格期間に入ります。
※障害基礎年金および遺族基礎年金を受け取るためには一定の要件があります。
- 将来受ける老齢基礎年金の受給資格期間に入ります。
※老齢基礎年金の年金額には計算されません。

随想 ふきのとう

「四人目の娘」



四月に、一人のオーストラリアの少女が我が家へホームステイしました。
私は英語を話せません。聞くのもよくわからないので、常に次女に通訳してもらいながら、なんとかコミュニケーションを取っていました。彼女は理解をしようと元気に「はいっ！」と返事してくれました。
好きな食べ物のリストに「ライス！」と、書いていた彼女。食事のときは頑張って箸を使いました。塗箸で悪戦苦闘。割り箸に替えたらいよいよご飯をつかめていました。すき焼きを「おいしい！」と食べていました。
日曜日には、なまはげ資料館に行きました。なまはげのふん装をして記念写真を撮り、なまはげのポストや外灯も「キュート！」と言っては、写真に撮っ

ていました。

平日には学校へ登校したので、お弁当持参です。娘と同じものを持たせました。胡椒やケチャップが苦手だったようで、上手によせて食べていました。下校時は娘と友人たちで洋服を見たり、化粧品を見たり、コーヒーストップでおしゃべりをしたりして、国は違っても女子高生に変わりはないようです。楽しんで交流をしている娘たちが、とても羨ましいと思いました。
短い一週間でしたが、見送るときは淋しく涙が出ました。今頃彼女はもうどうしているのかしらと思います。

いつか彼女に会う時は、少しは英語を話せるようになっていたいと思います。いつとはわかりませんが…。
四人目の娘に出会えたことは、私にとって大事な思い出です。この出会いに感謝！

株式会社 みちのくテレコム

西山 満寿美

(秋田市)



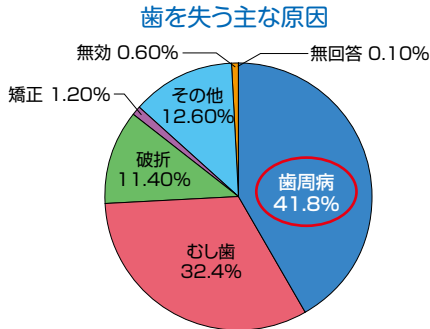
健康トピックス

第147回 タバコとお口の健康についてご存知ですか？

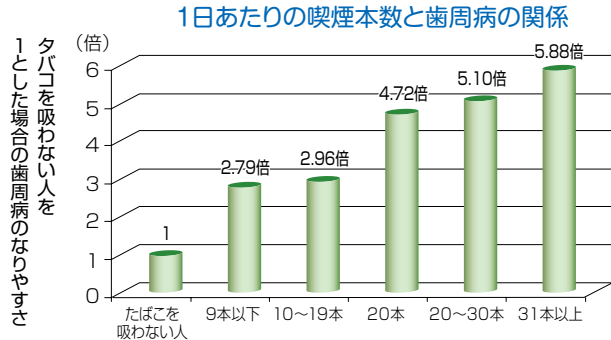
タバコには三大有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素）をはじめとして、4000種類以上の化学物質、200種類以上の有害物質、50種類以上の発がん性物質が含まれています。喫煙は歯周組織（骨や歯肉）を激しく破壊し、喫煙者は非喫煙者に比べ、2～8倍で歯周病にかかりやすくなります。

歯周病はタバコ病の一つ

歯周病は、歯についた歯垢（プラーク）の中の歯周病の菌が原因でおこりますが、歯周病を発症・進行させるもう一つの大きな要因に生活習慣があげられます。とくに喫煙習慣は、歯周病と深い関係にあります。



資料:8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」



資料:NHANESIII:Tomaer&Asma, 2000

タバコを吸わない人を1とした場合の歯周病のなりやすさ

定期的な歯科検診をおすすめします

楽しく充実した食生活を送り続けるためにも、80歳まで20本の歯を維持することが目標とされております。定期的な歯科検診と毎日の歯磨きの徹底を心がけましょう。

今の状態をチェックシートで確認してみましょう。

<input type="checkbox"/> 歯をみがくと歯ブラシに血がつく	4点
<input type="checkbox"/> 歯ぐきがはれている	4点
<input type="checkbox"/> 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い	3点
<input type="checkbox"/> 口臭が気になる	4点
<input type="checkbox"/> 歯がグラグラする、噛みにくい	5点
<input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食片がよくはさまる	4点
<input type="checkbox"/> 歯が以前より長くなったように見える	4点
<input type="checkbox"/> 朝起きた時に、口の中にネバつきがある	3点
<input type="checkbox"/> 歯ぐきを押すと痛みがでる	5点
<input type="checkbox"/> 歯ぐきの周りにプラークや歯石がついている	4点

0～5点	まずは安心。でも油断は禁物。毎日きちんと歯を磨きましょう。
6～20点	もしかして歯周病かも？鏡でチェックしましょう。
21～40点	要注意。歯科医院でチェックしてもらう必要があります。

あなたの点数は… _____ 点

※資料：日本歯科医師会

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／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25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			

平成25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。