

## CONTENTS

介護保険料率が引き上げとなります…2 70歳になる方の一部負担割合が変更されます…2  
生活習慣病予防健診&特定健康診査のご案内…3 退職時には保険証を必ずご返却ください…4  
「わたしと年金」エッセイの作品紹介…5 産前産後休業中の保険料免除が始まります…6  
「被保険者資格取得届」提出時の注意点について…6 男鹿年金相談所は事前予約が必要です…7  
平成26年度の国民年金保険料について…7 健康管理講座の募集…8  
社会保険協会からのお願い…8



花ことば：愛嬌

ふきのとう／キク科

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、

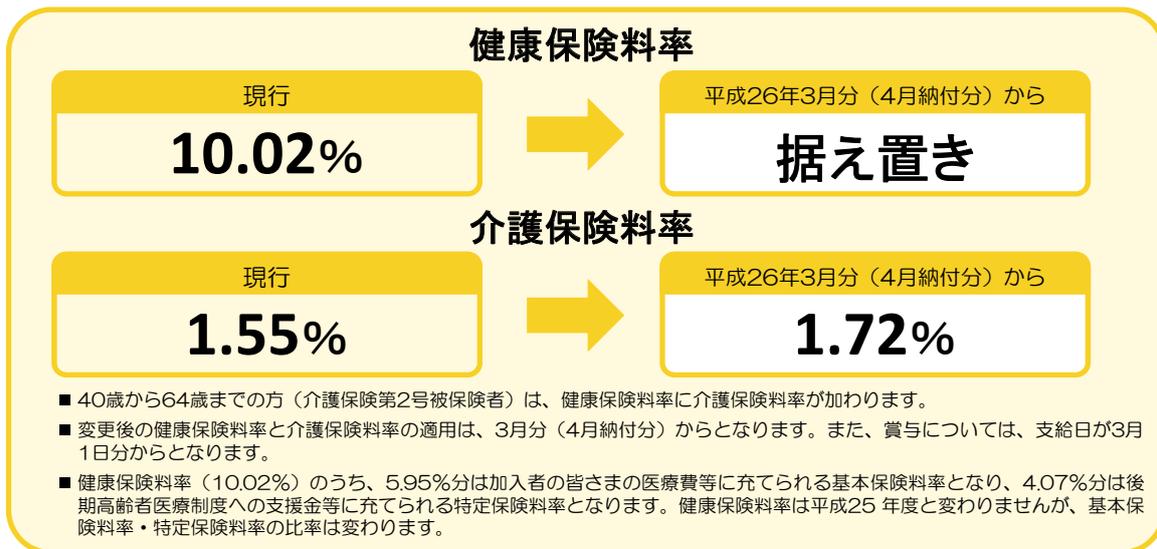
全国健康保険協会ホームページ→<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

## 平成26年度の介護保険料率が引き上げとなります

協会けんぽの健康保険料率については、準備金を取り崩すことにより **平成26年度も引き続き10.02%（全国平均10%）に据え置き**となります。

一方、介護保険については、介護給付費が年々増加していることに伴い、協会けんぽが負担しなければならない額（介護納付金）も増加し、700億円を超える赤字が見込まれるため、**介護保険料率は、本年3月分（4月納付分）より1.72%へ引き上げ**ざるを得ない状況です。

厳しい経済状況の中ではありますが、加入者・事業主の皆さまには、このようなご負担につきまして、ご理解をいただきますようお願いいたします。



お問い合わせ先：協会けんぽ 企画総務グループ ☎ 018-883-1841

## 平成26年4月から70歳になる方の一部負担割合が変更されます

### 4月以降に70歳となる方（昭和19年4月2日以降生まれの方）

70～74歳の方の医療費の一部負担割合は、これまで特例措置により1割に据え置かれていましたが、平成26年4月以降に70歳になる方については、負担割合が2割となります。

### 3月末までに既に70歳に達している方（昭和19年4月1日以前生まれの方）

平成26年4月以降も負担割合は引き続き1割となります。

※現役並み所得の方の負担割合は、3割負担となります

### 3月中旬に高齢受給者証の更新を行います

4月以降、引き続き負担割合が1割の方は、高齢受給者証の更新を行いますので、新しい高齢受給者証を3月中旬より順次、事業所へ送付いたします。事業所ご担当者様におかれましては、対象の被保険者の方へ配布いただきますようお願いいたします。（任意継続保険に加入中の方は3月下旬に直接ご自宅へ送付いたします）更新の詳細につきましては、更新時にお送りする文書をご覧ください。

お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎ 018-883-1800

# 平成26年度 生活習慣病予防健診 & 特定健康診査のご案内



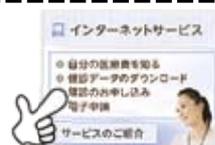
## 生活習慣病予防健診 (35歳から74歳までの被保険者が対象)

協会けんぽへの申込受付が始まります

○ インターネットサービス（情報提供サービス）を利用する場合

健診対象者データ ダウンロード：平成26年2月24日（月）より  
 健診対象者データ アップロード：平成26年3月3日（月）より  
 （健診申込）

※ インターネットサービスの利用には、事前にID・パスワードの取得が必要です。



協会けんぽのホームページ右側にある  
 こちらのバナーをクリック！

○ 手書用の申込書を利用する場合

平成26年3月3日（月）より

※ 従来より送付している対象者名を印字した申込書は、印刷の都合上、例年同様、3月末より順次事業主様へ送付いたします。

健診機関によっては、予約を開始していない場合や、予約開始後すぐに定員に達する場合があります。申込みにあたっては健診機関にご確認ください。



## 特定健康診査 (40歳から74歳までの被扶養者が対象)

受診券を4月にご自宅へ直送します

○ 特定健診を受診する際に必要となる「特定健康診査受診券」は平成26年4月より順次、被保険者のご住所に直接送付いたします。

- ※ 送付先は協会けんぽに登録されている住所となります。
- ※ 平成26年1月上旬の協会けんぽに登録されている被扶養者情報をもとに受診券を発券しています。1月以降に新たに扶養になった方は、受診券申請書にて交付申請が必要となる場合があります。
- ※ 被保険者のご自宅に郵送できなかった受診券などについては、事業主様あてに送付いたしますので、被保険者等を通じて被扶養者のお手元に届くようご協力をお願いいたします。

受診券（見本）



## 退職時には保険証を必ずご返却ください

退職後は現在お持ちの保険証を使用することができません。  
 保険証は、被扶養者の分も含め事業所へご返却いただきますようお願いいたします。

**使用できない保険証で受診した場合は、  
 医療費の保険負担分を、返還いただく事  
 となりますので、ご注意ください。**

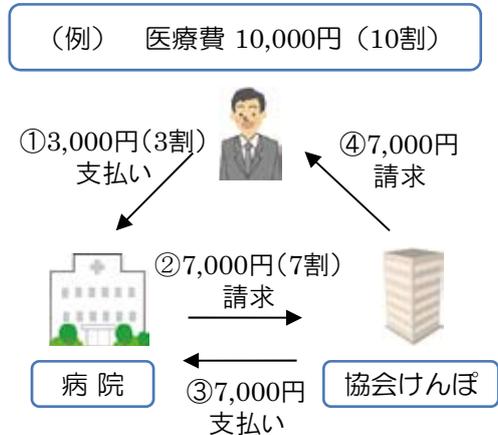


### 退職後に在職時の保険証を使用すると…

- ◆ 退職後に受診した医療費は**被保険者本人の全額負担(10割)**になります。

(例) 医療費が10,000円の場合、受診者は3,000円を病院に支払うこととなりますが、残り7,000円の医療費は後日「協会けんぽ」から被保険者あてに請求されます。結局、被保険者が10,000円全額を負担することとなります。

- ◆ **資格がなくなった保険証は使用せず、すみやかに返却しましょう!**



### 退職後、国民健康保険に加入していても…

- ◆ 国民健康保険（以下「国保」）は市区町村が運営している保険のため、**協会けんぽとは別の保険**です。そのため、7,000円は、本来、国保が負担する必要があります。
- ◆ 受診した時点で「国保」に加入している人の医療費を協会けんぽで負担する事はできませんので、後日「協会けんぽ」から被保険者あてに請求されます。



### 協会けんぽから医療費請求されないためには…

- ◆ 新しい保険証を**すぐに**病院に提示して、**保険証が変わったことを伝えてください。**



やむを得ない理由で医療費を全額自己負担した場合などには、受診時に加入している健康保険から「療養費制度」により払い戻しを受けられる場合があります。手続き方法はご加入の健康保険へお問い合わせください。

## 「わたしと年金」エッセイの優秀賞の作品を紹介します

前号に引き続き、平成25年度「わたしと年金」エッセイの作品を紹介いたします。今回は優秀賞に選ばれた新潟県の山田様(中学生・女性)の作品です。

父は板金職人だ。どんなに暑い日でも屋根に登って仕事をしていた。重い屋根材も一人で肩に担いで屋根まで上げていた。身体の半分も空に身を乗り出して屋根を葺いている様子を見たことがある。

父は小柄な人だが、とても頼もしく力強く見えた。そんな父が病気になった。命に関わるような重い病気だ。両足にマヒが生じてしまい、今は家で療養している。

たまに私が足をさすつてあげるのだが、ベッドに横たわる父の足は、筋肉が落ちてしまい、驚くほど細くなってしまう。見ているだけでも胸が痛くなる。

父はベッドの上でも、仕事を気にしている。任せてくださった方々が困らないように、電話で仕事仲間に頼んで仕事の段取りを進めたりしていた。仕事をしないと即収入が途絶えることになる。そのことも父の大きな心配事になっているのだと思う。

そんなときに、母が父に障害年金の申請の相談をした。私には、障害年金なんて聞き慣れない言葉だ。年金といえば、祖父母のようなお年寄りが受け取るものだと思っていた。そう母に言うとう、母は、「確かに、障害年金はあんまり馴染みがないと思うよ。でも、年金つて年齢に関係なく困ってる時にも使える制度としての意味合いもあるんじゃないかな。」と言った。

授業で聞いたり、新聞やテレビからの情報では、年金は「世代間の支え合い・世代間のバトンパス」という言葉で表されることが多いように思う。

それは、今祖父母が受け取っている年金は、父母たち働く世代が納める年金の保険料によって賄われている。受け取る祖父母も若い頃には保険料を支払い、曾祖父母たちを支えていたことになる。そして、父母の受け取る年金は私たちが支えることになる、という面だ。

私はそうした世代間の支え合いが年金という制度であり、それ以外のものがあることは知らなかった。

母は年金事務所に相談したのだという。制度の説明や申請の仕方など丁寧に教えてもらったそうだ。父の障害の状態によって年金が受け取れるかどうかはわからないけど、申請できるというだけでも心強いし、申請してみようと思うと言っていた。

母の話聞いた中で、私が印象深かったのは、「障害年金の請求には、今までの国民年金の保険料がちゃんと支払われているかが重要なのだ」と年金事務所の方が父の記録を確認した折、未納もないので大丈夫とおっしゃったという所だ。もしも父が保険料を支払っていない期間が長くあつたりしたら、申請もできなかつたのかもしれない。そうしたら、私たち家族ももっと困つたことになるかもしれない。保険料を支払うということとはかなり重要だ。

今、国民年金納付率は六割くらいだと聞く。将来もらえるかどうか分からない年金のために、今苦しい思いをしてまで保険料を支払うことに抵抗があるのだという。

私には遠い話だし、と聞き流していたニュースがとても身近に思えてきた。

保険料を支払うことは、将来の自分のためだけでなく、自分の家族のためにも、とても大事なことだと気付いた。

そして、年金という制度には、保険料を支払うということ、今まで制度を支えてきた人が、障害を負ってしまったとき、保険料を支払うことができなくなつたとき、今度は制度に支えてもらうという面があるんだということ、父を通して知ることができた。

支え合いという言葉は、世代間に限つたものでなく、元気な自分から元気でなくなつたときの自分へのものであるのだ。

**健康保険・厚生年金保険の届出(適用関係)は郵送が便利です!**

季節や時間帯によっては窓口が大変混み合い、お待たせしてしまうことがあります。便利でスムーズな郵送での届出は **日本年金機構 秋田事務センター** までお願いいたします。

**〒010-8555 日本年金機構 秋田事務センター**

※郵便番号があれば住所の記入は必要ありません

## 平成26年4月から

## 産前産後休業中の保険料免除が始まります

次世代育成支援の観点から、産前産後休業を取得した方に、育児休業同様の配慮措置を講ずることとなりました。具体的には以下のとおりです。

## 【産前産後休業期間中の保険料徴収の特例】

- ・産前産後休業期間(※)の保険料を免除する。

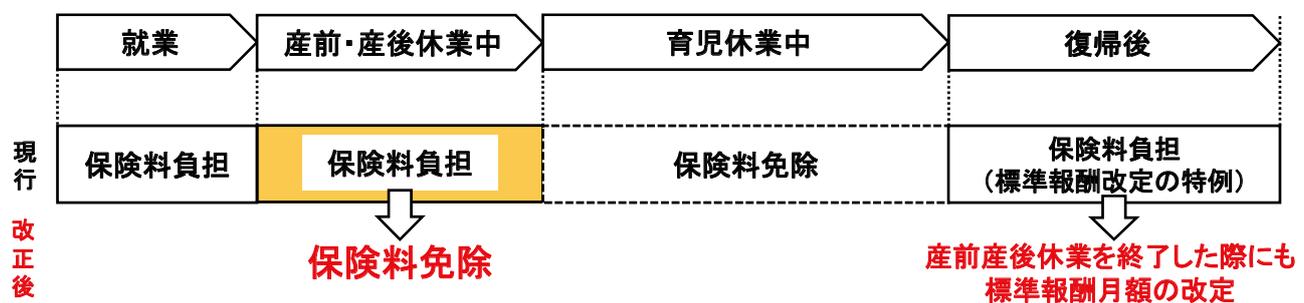
(※)産前6週間(多胎妊娠の場合14週間)、産後8週間のうち、被保険者が労務に従事しなかった期間。



## 【産前産後休業を終了した際の標準報酬月額の変更】

- ・産前産後休業終了後に育児等を理由に報酬が低下した場合に、定時決定まで保険料負担が改定前のものにならないよう、産前産後休業終了後の3か月間の報酬月額を基に、標準報酬月額を改定する。

## 【現行と改正後の保険料負担のイメージ】



## 「被保険者資格取得届」提出時の注意点について

毎年4月は「被保険者資格取得届」の届出が多い月となります。そこで照会の多い内容についてご紹介いたしますので、届出の際の参考にしてください。

Q1. 採用した従業員に確認しても**基礎年金番号**が分からないようなのですが、空欄で提出してよいでしょうか。あるいは年金事務所に電話すれば教えてもらえますか？

A1. 20歳未満の方で基礎年金番号をお持ちでない方については空欄で構いませんが、20歳以上の方は原則基礎年金番号をお持ちですので、年金手帳をご確認の上、必ずご記入ください。年金手帳を紛失したため確認できない場合は、「年金手帳再交付申請書」を併せてご提出ください。なお、基礎年金番号については電話でお答えすることはできません。

Q2. 今年の1月1日に採用した従業員について、3か月の試用期間が終了したので、**資格取得日**を4月1日として提出すればよいでしょうか？

A2. 法律上の雇用契約や本人の同意にかかわらず、採用時から常用的使用関係がある場合は、試用期間であったとしても、平成26年1月1日が資格取得日となります。なお、60日以上遡及してご提出の場合は、出勤簿と賃金台帳のコピーも併せてご提出ください。

Q3. 採用した従業員の給与は月給制ですが、**報酬月額**欄には月給のみ記載すればよいですか？

A3. 「報酬月額」の対象となる報酬には、基本給のほか、諸手当(通勤手当、家族手当、残業手当等)や現物給付(食事、住宅等)などがあります。なお、残業手当については、被保険者が資格取得日以降に支給される金額を見込んで計上してください。

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

平成26年2月から

## 男鹿年金相談所は事前予約が必要です

(相談場所：男鹿市船川港船川新浜町50 男鹿市商工会 オガルベ内)

### □ 予約申し込み方法

年金相談のご予約は、相談希望日1か月前から相談希望日前日まで、お電話又は年金相談窓口でお受けいたしております。また、ご予約を受け付ける際には、①基礎年金番号 ②相談者氏名 ③電話番号 ④相談内容 などについて確認させていただきます。

### □ 予約時間帯

**毎週木曜日 10時00分～11時30分 13時00分～14時30分**

※相談希望日の前日までにご予約をお願いします。また予約状況により、ご希望の日時を調整させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

### □ 予約申し込み電話番号

**018-865-2379**

(秋田年金事務所 お客様相談室)



※予約の受付時間は平日8:30～17:00です。(土・日・祝日及び12月29日～1月3日を除く)

年金相談にお越しの際は、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書などの他、相談者本人の身分証明書(運転免許証等)をご持参のうえ、予約時間までにお越しいただき総合案内受付にお申し出ください。

なお、代理の方がご相談に来られる際には、委任状及び代理人である身分証明書が必要となります。

その他の秋田県内年金相談窓口は以下のとおりです。

- 能代市役所年金相談所 (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 (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 (毎週水曜日 9:30～12:00 13:00～15:30 受付は15時まで)
- 横手市役所1階相談室 (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 (毎週水曜日 10:00～14:30 完全予約制)

詳細につきましては管轄の年金事務所(お客様相談室)までお問い合わせください。

秋田年金事務所 018(865)2379 鷹巣年金事務所 0186(62)1308 大曲年金事務所 0187(63)2299 本荘年金事務所 0184(24)1115

## 平成26年度の国民年金保険料は15,250円(月額)です

### 納付書

保険料の納付先は下記のとおりです。

ゆうちょ銀行(郵便局) 銀行 農協 漁協 信用組合  
信用金庫 労働金庫 コンビニエンスストア

### 口座振替

納め忘れがなく、手続きも簡単!

毎月保険料を納めるなら、当月分の保険料を当月末に引き落とす「早割」を申し込むと月額50円の割引になります。

### 前納

おトクに納めるならやっぱり前納!

1年分や半年分などをまとめて納付すると、保険料が割引になります。最も割引率が高いのは口座振替での2年前納です。

### 他にもいろいろ

納付方法も便利に選べます。

パソコンや携帯電話、ATMを利用した電子納付や、申し込みによりクレジットカード支払いも可能です。

詳細につきましては管轄の年金事務所(国民年金課)までお問い合わせください。

秋田年金事務所 018(865)2399 鷹巣年金事務所 0186(62)1497 大曲年金事務所 0187(63)2295 本荘年金事務所 0184(24)1114

# 職場の健康づくりを 応援します

**費用は無料**

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

一般財団法人 秋田県社会保険協会

☎ 018-831-6205 FAX 018-832-3681

講座の主な実施内容 講師が1時間程度実施します。

講師	テーマ例	内容例
保健師	『油断大敵！ 内臓脂肪』	メタボリックシンドローム 喫煙・健診結果の活用 職場におけるメンタルヘルス
栄養士	『バランスよく 食べよう』	食生活による疾病予防 食事と健康
健康運動 指導士	『自分を知ろう 健康チェック』	腰痛・肩こり予防と改善 正しいダイエット法 簡単ストレッチ

## 「健康管理講座」申込書

電話・FAX 可

事業所名	事業所記号		
所在地	(電話番号： — — ) (FAX番号： — — )		
開催場所			
連絡担当者名	受講予定者数	名	
第1希望	月 日( )(時 分) (保健師・栄養士・健康運動指導士)	第2希望	月 日( )(時 分) (保健師・栄養士・健康運動指導士)

### 会員事業主の皆さまへ

事業所の名称・住所等の変更の際は  
**社会保険協会にもご連絡**をよろしくお願いします



「社会保険あきた」や各種ご案内をお送りした際に、事業所名称の変更や転居などにより、ご案内ができなくなってしまう場合がございます。

大変お手数をおかけしますが、変更の際は管轄の年金事務所に手続きされるとともに、当協会にも下記によりご連絡くださいますようお願いいたします。 **FAX 018-832-3681**

### 会員事業所変更届

事業所名称 (必ずご記入ください)	事業所記号		
変更後(該当する欄をご記入願います)			
フリガナ		電話番号	
事業所名称			
事業所所在地	〒 —		



## 退職後の傷病手当金について



協会けんぽ秋田支部  
業務グループ  
岩本 拓也

**Q** 現在、傷病手当金を受給していますが、体調がすぐれないため、退職を考えています。  
病気療養のため求職ができず、失業給付も受給できない状態になりますが、傷病手当金は引き続き受給可能でしょうか？

**A** 傷病手当金は、疾病又は負傷のため労務に服することができず、その間給与等が支払われない場合または傷病手当金の支給額より少ない場合に、待定期間3日を経て4日目から最長（暦上で）で1年6か月支給されます。（健康保険法第99条1項）

退職後も継続して傷病手当金の支給が行われるためには、以下の条件をすべて満たしていなければなりません。（健康保険法第104条）

- ① 健康保険の加入期間が継続して1年以上あること。（任意継続や被扶養者での加入期間は除きます。）
- ② 退職日に傷病手当金を受給しているか、または受給できる状態であること。

（退職日に出勤したときは、受給できる状態ではないため、退職日以降の傷病手当金は受給できません。）

なお、退職された方が老齢又は退職を支給事由とする年金を受給している場合には、年金の受給額によって傷病手当金が減額、もしくは支給されないこととなります。（健康保険法第108条4項）

傷病手当金の申請には、「傷病手当金支給申請書」に必要事項を記入し、事業主の証明（申請期間について労務と給与に関する証明）と担当医師等の証明（労務につくことができないことの証明）を受けていただきます。

なお、退職日までの申請には当該期間についての事業主の証明、初回申請時には賃金台帳と出勤簿等のコピーが必要となります。詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせ先：協会けんぽ秋田支部 業務グループ  
018-883-1800

ホームページ：<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita>

### 随想 ふきのとう



#### むかしむかし



私が生まれた昭和二十四年は今の若者からすると「昔々」であるう、六十五年もの歳月を生きているのである。

昔を振り返るのにいい話があると友人から聞いた。それは生まれた日に世の中で何が起きていたかを新聞で見ることができるとのこと、その日の「秋田魁新聞」の一面二面をラミネート加工で作成してくれるとのサービスがあるとのこと、誕生日は三月二十二日であるが、たまたまその日は休刊日であり次の二十三日の出来事は次の日の記事になるから、正しく生まれた日の出来事である。二、三取り出して見ましよう。

国の予算「一般会計六千億超円」との見出しである、現在国会で論議されている国の予算は

その百六十倍以上の百兆円超である。その額の増加の大きさにビックリさせられる、それだけ日本の経済成長が顕著なのだろうが、肌で感じる豊かさはこの成長率で増えているとは到底思えないし、心の豊かさや、幸せ感は逆比例するとも言えなくもない。

二つ目は「今年のサマータイム四月三日から実施」とある、現在はエコ・エコで一色であるが、当時ハイカラなことをやっていたのだ。一時間時計を早くするということは、早く起きて仕事することで三文の徳があったのだろうか、その効果は知りえない。

次に新聞広告であるが時代を反映するもので面白い、「ラジオ技術者になれる」との通信教育の広告で、当時花形の職業だったのだろう。

六十五年前、むかしむかしの出来事であるが、昭和を懐かしく思い、物がなくても心豊かな時代であったように思うのは私だけだろうか？

幼い今の子どもたちが、六十五年後に私と同じように六十五年前の新聞記事を見て、当時は心豊かな時代であったなと思える今であって欲しいと、むかしむかしを振り返る初老の独り言でした。

中央土建株式会社（秋田市）

佐藤 光三

# 健康トピックス

## 第151回 冷え症について



厳しい寒さが続きます。体が冷えてつらい思いをしている方は少なくないと思います。冷え症は圧倒的に女性に多く、2人に1人は冷え症という調べもあります。今回は冷え症についてお知らせします。

### 冷え症は「病気の予備軍」…

寒い、手足が冷たいといった体の冷えそのものだけではなく、さまざまな不快症状や病気に結びつく「病気の予備軍」のようなものであるともいわれています。冷え症は全身・内臓(手足はあたたかいのにお腹(内臓)が冷たい)・腰・手・足などいろいろな種類のものがあります。

### 冷え症に伴って起こる症状

- ・頭痛、肩こり、腰痛
- ・腹痛、便秘、下痢
- ・月経痛、月経不順
- ・むくみ、頻尿
- ・耳鳴り、めまい
- ・風邪をひきやすい
- ・肌がカサカサして髪に潤いが少ない
- ・太りやすい
- ・汗が出にくい
- ・倦怠感
- ・イライラ、不眠、疲れやすい、のぼせ等

※甲状腺の病気や心臓病、こう原病、血管の病気など重大な病気が隠れている事もあります。急に冷えるようになったとか、冷えのために日常生活に支障をきたしているような場合は早めに医療機関を受診するようにしましょう。

### 冷え症の主な原因は2つ…

- 体内で十分な熱をつくれぬ  
食べたものを材料にして、内臓や筋肉の働きによって熱エネルギーが作られます。そのため食事の量が少なかったり、運動不足で筋肉量が少ない人は熱を十分に作る事ができません。
- 作った熱をうまく全身に運べない  
体内で作られた熱は血液によって全身に運ばれます。しかし、体温の調節に重要な役割をもつ自律神経の働きがアンバランスになったり、動脈硬化などで血流が悪くなったりすると、体の隅々まで熱を届ける事ができません。



### 冷え症をまねく生活習慣とは…

- ・朝食は食べない
- ・ほとんど運動をしない
- ・冷たいものをよく食べたり飲んだりする
- ・冬でも薄着が好き
- ・体重を気にしてあまり食べない
- ・ストレスが多い
- ・夏は肌を露出する服を着ている
- ・いつも冷暖房が効いた部屋にいる
- ・入浴は湯船につからず、シャワーで済ませる など

### 冷え症を改善するセルフケア

#### 体の中と外から温めましょう

#### ■食事は3食しっかり、体を温める食べ物をとりましょう

食べることが大事です。体が温まる食べ物をとることをおすすめします。特に朝食は体内リズムを整え、体温をあげてくれます。

#### 体を冷やす作用をもっている食べ物

ビール・刺身・すし・生野菜・果物(柿・梨・イチゴなど)・夏野菜(トマト・きゅうりなど等は温かくして食べても体を冷やします)

#### 体を温める作用をもっている食べ物・香辛料

しょうが・唐辛子・こしょう・ねぎ・わさび・根菜(人参・大根・ごぼう・レンコンなど)お茶・発酵食品(チーズなど)・葛など

#### ■生活の中に運動を取り入れましょう

体を作る熱の約6割は筋肉で作られると言われており、運動を習慣づけて血液の循環を良くすることが大切です。筋肉の割合が多いのは下半身ですのでウオーキング・スクワット・かかとの上げ下げなどの軽い筋トレ等をおすすめします。

#### ■薄着せずしっかり着こんで温かく

三つの首(足首・手首・首)をマフラー・手袋・レッグウォーマー等で温めましょう。下着やタイツなどで締めつけず、血行を良くすること・ミニスカートやナマ足は避けましょう。重ね着も空気の層を作るので効果的です。

#### ■入浴で温め + リラックス

38～40度くらいのお湯に20～30分ゆっくりつかるとのがおすすめです。入浴後は早めに就寝することも冷えないコツです。意識してストレス解消をすることも大切です。

— 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/カレンダーの 青い 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 黄色い の日受付時間/午前9時30分から午後4時まで

平成26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 30	24 31	25	26	27	28	29

平成26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・ねんきんネット専用ダイヤル

市内通話料金 0570-058-555 03-6700-1144 (IP電話)  
(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)  
(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。