

CONTENTS

- 保険料率に変更となる見通しです…2 申請書の提出や相談窓口についてのお願い…2
平成27年度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
届書は直接秋田事務センターへ送付をお願いします!…5 平成27年度の国民年金保険料月額…5
電話でのお問い合わせに対するご案内方法の変更について…6 「わたしと年金」エッセイの作品紹介…7
事業所名称・住所変更の連絡依頼…8 健康づくりDVDの貸し出しについて…8



花ことば：物事に動じない、祝福、つつむ愛

葉牡丹／アブラナ科

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27年度の保険料率の変更となる見通しです

衆議院の解散に伴い政府予算案の閣議決定が遅れたことから、平成27年度の健康保険料率ならびに介護保険料率の決定も遅れています。このため、保険料率の変更時期は、**例年より1カ月遅れの4月分（5月納付分）**から変更となる見通しです。（任意継続被保険者の方は5月分（5月納付分）から変更となる見通しです）

保険料率の変更時期が例年とは異なることとなりますが、加入者・事業主の皆さまにおかれましては、ご理解・ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、平成27年度の健康保険料率、介護保険料率は、2月下旬から3月上旬頃に決定する予定です。決定次第、保険料額表を協会けんぽのホームページに掲載し、3月の納入告知書にも同封します。

秋田支部保険料率

平成26年度		平成27年度【見通し】	
3月分（4月納付分）まで		4月分（5月納付分）から	
健康保険料率 10.02 %	介護保険料率 1.72 %	健康保険料率 10.06 %	介護保険料率 1.58 %

お問い合わせ先：協会けんぽ 企画総務グループ ☎ 018-883-1841

申請書の提出や相談窓口についてのお願い

協会けんぽ窓口統合のお知らせ

秋田年金事務所内の協会けんぽ窓口（秋田市保戸野鉄砲町）は、**平成27年3月2日（月）**から協会けんぽ秋田支部（秋田市旭北錦町）へ統合となりますので、お手続きの際にはご注意ください。なお、統合は協会けんぽ窓口のみとなります。年金等の手続きは、引き続き秋田年金事務所でおこなっております。（県内の他の年金事務所（鷹巣、大曲、本荘）内の窓口は変更ありません）

郵送での提出をお願いします

全ての申請書は、郵送で提出いただけます。窓口へ直接お越しのうえ書類をご提出いただくこともできますが、状況によりお待たせしてしまう場合がございます。また、4月などの繁忙期は、窓口が大変混み合います。駐車場にも限りがありますので、郵送での提出にご協力をお願いいたします。申請書の記入方法や添付書類の事など、ご不明な点がございましたらお電話でお問い合わせください。

こんな時は、**特に** 郵送が便利です！



《退職後の任意継続加入手続き》

窓口にお越しただいても、年金事務所では資格喪失の手続きが完了していないと保険証の交付ができません。そのため、窓口では書類をお預かりし、保険証などは後日郵送となります。

※繁忙期（3～4月）は、保険証の交付が退職日から3週間以上かかる場合があります。

《任意継続の資格喪失》

任意継続の資格を喪失した後に国民健康保険等（※）に加入する場合は、資格喪失通知書が必要となります。保険料を納付しなかった場合、資格喪失通知の発送は納付期日の約2週間後となります。

※健康保険への加入日は、資格喪失日にさかのぼって加入となりますので、喪失日当日に手続きを完了させていなくても問題はありません。なお、保険証の発行が間に合わず医療機関を受診することとなった場合でも、後日、療養費として保険給付を受けることができます。

お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎ 018-883-1800

平成27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

○ 手書用の申込書を利用する場合

平成27年3月2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。

○ 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

開始日については、ホームページでご確認ください。

※ 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!



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3月末からご自宅へ送付します

○ 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27年3月末より順次、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27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)

お問い合わせ先：協会けんぽ 保健グループ ☎ 018-883-1893

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。退職の場合、その翌日が資格喪失日となりますが、保険証が使用できるのは退職日までです。

(例：3/31退職、4/1喪失の場合、保険証は3/31まで使用可能)

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。

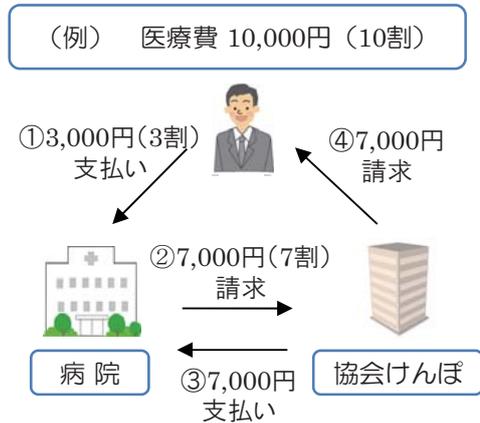


退職後に在職時の保険証を使用すると…

- ◆ 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になります。

- ◆ **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**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の返還を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。



保険証の交付前など、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。

届書は直接秋田事務センターへ送付をお願いします！



●日本年金機構秋田事務センターは、ご提出いただいた各種届書の審査・処理を専門に行う部署です。

【事務センターへ提出していただくメリット】

各年金事務所でお預かりした届書は、秋田事務センターで届書の審査・入力処理・発送業務を一括して行っています。

3月、4月は新たにお勤めされる方、退職される方が多い時期です。少しでも早くお客様のお手元へ健康保険被保険者証や通知書をお届けするため、届書は秋田事務センターへ直接郵送いただきますようお願いいたします。

届書の送付先（住所のご記入は不要です）

〒010-8555

日本年金機構 秋田事務センター 行

※秋田事務センターは郵送のみの受付となり、相談窓口はありません。

●留意事項

※郵送された届書に係るお問い合わせは、秋田事務センターではなく、事業所様の所在地を管轄している各年金事務所をお願いいたします。



平成27年度の国民年金保険料は15,590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年前納や半年分など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。

電話でのお問い合わせに対するご案内方法の変更について



～「自動音声案内」導入のお知らせ～

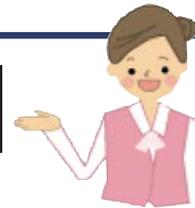
県内各年金事務所の代表電話が【自動音声案内】（選択方式）に変わりました。おかけいただいた場合、音声ガイドにしたがって操作していただくことにより担当課又は事務所職員等につながります。大変お手数をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

事務所	電話番号
秋田年金事務所	018-865-2392
鷹巣年金事務所	0186-62-1490/1308
大曲年金事務所	0187-63-2296
本荘年金事務所	0184-24-1111

<自動音声案内の流れ>



年金事務所に電話



〇〇年金事務所です。自動音声によりご案内いたしますので「9番」を押してください。

(※案内の途中でも番号をお選びいただくことができます。)

「1」を選択	「2」を選択	「3」を選択	「4」を選択	「5」を選択
ねんきんダイヤル	国民年金課	厚生年金適用調査課	厚生年金徴収課	その他
一般的な年金相談	国民年金の加入・保険料納付・免除手続きなどの相談	健康保険・厚生年金保険の資格や報酬、事業所の新規加入手続きなどの相談	健康保険料・厚生年金保険料の相談	その他のお問い合わせ

※該当する番号がわからない場合は「6」を、もう一度お聞きになる場合は「7」を押してください。



厚生労働大臣賞の作品を紹介します



昨年6月2日から「わたしと年金」をテーマにエッセイを募集しましたが、ご応募いただいたエッセイ(1,162件)を審査した結果、厚生労働大臣賞2名と日本年金機構理事長賞1名、優秀賞4名、入選2名が決定いたしました。前号に引き続き、その中から厚生労働大臣賞に選ばれました沖縄県の大城和樹様(高校生 男性)の作品をご紹介します。

中学生の頃、社会科の授業で「年金」について学んだ。当時の私は「年金」は成人したら払わないといけない税金のようなものという程度の低い認識で、「何故、年金を払わないといけないのだろうか。」という嫌悪感すら抱いていた。そんなある日、年金に対する私の意識を180度変える出来事が起こった。

中学二年生の春、私の父は静かに息を引き取った。父の病気が発覚してからちょうど一ヶ月。父の死はあまりにも突然で、現実を受け止められずにいた。父の死と同時に我が家の収入はゼロになった。四十代半ばの母は父の看病の為に仕事を辞めており新しい働き口すら見つからないという状況で、これから訪れる先の見えない日々を考えると不安でいっぱいだった。すると、そんな私に母が

「大丈夫よ。心配要らないからね。」そう言って見せてくれたのは、一枚の紙切れだった。そこには「国民年金・厚生年金保険年金証書」と記されていた。母に記された内容を尋ねると「お父さんが二か月に一度、お金を届けてくれるのよ。お父さんが今まで一生懸命働いてくれたことと、私達が沢山の人が支えられていることに感謝しなさいね。」と言って微笑んだ。そう語る母の目はとても強く、小さな背中が何倍も大きく感じた。

私は今まで、年金は老後のための積立貯金だと思っていた。自分が払ったお金が返ってくるだけなら銀行預金とさほど変わりないし、むしろ利息もつかない上にこの先貰える保障もないものを税金のように払うよう強制されるのはおかしいと。しかし父の死によって年金に対する印象が180度変わった。年金は、この国の人々が助け合い、より良い暮らしをするための一つのルールであるとともに、思いやりのかたちなのだと私は実感した。

私の家族は遺族年金に助けられている。もし遺族年金を受給していなかったら、高校進学さえ危うかったかもしれない。学校生活を楽しむ余裕もなく、仕事をする母を助けるために

家事に追われる生活を送っていたかもしれない。それと思うと、父が居た頃と変わりのない生活が出来ることは、かけがえない幸せなのだと感じる。

遺族年金は、父がコツコツ働き納めてきた国民年金、厚生年金保険料と顔も知らない大勢の人々の納めた年金保険料が使われている事を私は知った。遺族年金は何も語らない。ただ、決まった日に決まった額が振り込まれるだけ。しかし、通帳に記載された無機質な数字の羅列は私に語りかけるように父のことを思い出させる。父が仕事熱心だったことや数々の思い出。そこには、父が歩んだ人生、生きた証を感じる。遺族年金は父の生きた証であり絆であると言えるのだ。

私もあと四年もすると二十歳となり、年金を納める側の立場になる。その時には今お世話になっている分、この国の皆さんに恩返しをしたい。私と同じような状況下にある人達を今度は私が支えてあげたい。手を差し伸べてあげたい。今、私の心には「払わなければいけないから」ではなく「こんな自分でも、何かできることがあるなら」という確かな思いを感じる。今は、自分の可能性を信じ将来への選択肢の幅を広げるために、大学受験と向き合い学業に励みたい。それが今、私に出来る精一杯のことだと思いうから。

年金が支給される偶数月の十五日。

「お父さん、納付者の皆さん。ありがとう。」といつも思



社会保険協会からのお知らせ

健康づくりDVDの貸出しについて

秋田県社会保険協会では、会員事業所を対象に「健康づくりDVD」を無償で貸し出しています。
 従業員の健康管理事業や職場研修にご活用ください。
 (いずれも25分～30分・貸出しの期間は一週間程度)

健康づくりDVDタイトル一覧

No.1 健康診断を受けてよかった〈石丸謙二郎〉 2 しっかり食べて、きれいにやせる。 3 食事バランスガイド〈ピンクの電話〉 4 メタボリックシンドロームを予防するエクササイズガイド 5 メタボリックシンドロームの予防のための「筋力トレーニング」 6 エクササイズでコミュニケーション〈佐藤弘道〉 7 禁煙成功への道〈コロッケ〉 8 大人のためのエンジョイスポーツライフ〈萩原次晴〉 9 1に運動2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ	No.10 サイレントキラー高血圧の恐怖〈木之元亮〉 11 スマートダイエットのススメ〈信田美帆〉 12 美しく、若々しく家庭のできるアンチエイジング 13 野菜パワーでからだ元気!〈大桃美代子〉 14 [NEW] はじめてのウォーキング&ジョギング 15 [NEW] 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット (中村格子監修) 16 [NEW] Good-bye ストレス 17 [NEW] 正しく知れば怖くない がんのお話
---	---

◆**申込み・問い合わせ先** 一般財団法人秋田県社会保険協会
 〒010-0001 秋田市中通6-7-9
 ☎018-831-6205 FAX018-832-3681

◆**申込方法** 申込みは任意の様式で結構ですが、次の項目をもれなく記入しFAXしてください。
 ①事業所名 ②事業所所在地 ③事業所電話番号・FAX番号 ④希望DVDNo. ⑤貸出希望日(期間)

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		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
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	〒 -		



任意継続の資格喪失について



協会けんぽ秋田支部
業務グループ
馬場 敏一

Q

私は現在協会けんぽの任意継続保険に加入しています。
2回目以降の保険料を納付期日までに納付できません
でした。
何か手続きは必要ですか？

A

任意継続の加入期間は被保険者の資格を取得した日から2年間ですが、次のいずれかの事由に該当するときは、途中で被保険者の資格を喪失します。

1. 加入者（ご本人）が就職して健康保険等の被保険者の資格を取得したとき
 2. 保険料を納付期限までに納付しなかったとき
 3. 加入者（ご本人）が後期高齢者医療制度の被保険者の資格を取得したとき
 4. 加入者（ご本人）が亡くなったとき
- ※「国民健康保険」または「ご家族の健康保険（被扶養者）」に加入するという理由では資格喪失事由に該当しません。

保険料を納付期限までに納付されなかったことにより任意継続被保険者の資格を喪失した場合には、資格喪失後に、国民健康保険にご加入いただくか、ご家族の健康保険の被扶養者となるか、いずれかとなります。

国民健康保険に加入する場合は、お住まいの市区町村の国民健康保険担当窓口で、被扶養者としてご家族の健康保険に加入する場合は、ご家族の勤務先を通じてお手続きください。

なお、保険料を納付期日までに納付できなかった場合は、納付記録を確認後に「任意継続被保険者資格喪失通知書」をお送りします。他の健康保険に加入する際に必要となりますので、大切に保管してください。

通知書の送付は、納付できなかった月の末ごろとなります

※資格喪失日以降に保険証の使用はできません。資格喪失日以降に使用（受診）した場合、医療費の保険負担分を全額返納いただくこととなります。ご本人、扶養家族に交付されている保険証、高齢受給者証等はすべて協会けんぽにお送りください。



「感謝」
「おめでとう」今年の誕生日は特に大勢の方に祝っていただき、日頃のおつきあいも含め感謝の気持ちでいっぱいでした。「赤穂らの討ち入りし日に、生まれたる、我身愛し」そんな気持ちで毎年自分の誕生日を迎えております。あの忠臣蔵のまさに十二月十四日がそんなのです。せつかくそんな歴史の上特別な日に生まれたのですから、少しは彼らの様に正義に燃え、愛情に溢れ、勇気のある日々を過ごそうと思うのですが、なかなかうまくはいかないものです。
亥年生まれの猪突猛進の自分が勝っているのでしょうか、何かとせっかちになり、一人で空



随想
ふきのとう

回りして誰かを巻き込んでしま、家族に呆れられることも多々あります。それなのに、周りの皆さんはそんな自分を受け入れて下さり、それぞれの立場で良いおつきあいを続けてくださっていることに、年令を重ねるにつれ、つくづく有難く思う今日この頃です。

今年には私にとって、春夏秋冬感謝する出来事がありました。春には、体調を崩し地域の方に病院へ連れて行ってもらい、深夜まで付き添っていただきました。夏には、友人らと久しぶりに中学時代の同級会を企画し、思い出話や近況報告で盛り上がりました。秋には、職場の皆さんに協力と手助けをしていただいている結果、年金機構から賞を頂戴することができました。冬には、順番とは言いながらも伊勢講祭典を、当番宿として開催することができました。以上の事からしても地域の方々、友人、同僚、家族、すべての方々に感謝なのでした。

また、今ここで自分の心の内をこのような形でお伝えできますことを、とてもうれしく思います。そして、平成二十七年も皆さんにとって輝かしい一年でありますことをお祈りしつつ、自分にとっても、健康で心穏やかに過ごせる一年であってほしいと願っております。

佐藤建設株式会社(由利本荘市)
佐藤 貴子

健康トピックス

第157回 春はもうすぐですが、冬の健康管理

冷たい風が吹き荒れ、寒さが身にしみます。暦の上では春も近くなってきておりますが、あと少しだけ寒い冬が続きます。今回は冬の健康管理についてお知らせします。

インフルエンザ まだまだ油断は禁物!

冬に大流行するインフルエンザ。予防接種を受けていたとしても感染する可能性があります。まずは自分がならないように、また、かかった場合はうつさないように、予防法や気をつけること等を紹介いたします。

◆風邪とインフルエンザの一番の違いは「高熱」

人の体温は夕方より朝の方が低いのですが、朝起きてすぐ38℃以上ある場合は要注意。寒気、倦怠感、頭痛、関節痛、のどの痛み、咳、鼻水、くしゃみなどがあげられます。

◆法律上「感染症」と定められている

感染した人は集団感染しないよう出勤や登校はしてはいけなくと定められています。

◆小児は「インフルエンザ脳症」高齢者は「肺炎」に注意

小児が発熱に伴って痙攣発作を起こした際の解熱剤の使用は医師によく相談してください。氷やアイスパックで体温を下げるのが推奨されています。高齢者はより念入りな予防を。

◆◆◆ できる限りの予防を!! ◆◆◆

ワクチンの接種
手洗いで「菌おとし」…家族共用のタオルも要注意!
不織布マスクが有効
バランスの良い食事を…免疫力アップ

◆◆◆ まだ症状が出てない人も ◆◆◆

鼻をかんだり、咳をした時のティッシュペーパーや自身の手にも配慮を。

暖房器具による低温火傷 42℃が限界です!

普通の火傷と違って皮膚の表面よりも深部の傷害が大きいのが特徴。「カイロ」「床暖房」「ノート型PC」でも起きてしまいます。痛みも少ないので、軽いように見えますが、**皮膚に違和感を感じたら専門外来を受診しましょう。**

特殊な病気を除いて、人は42℃までしか体温を上昇させることができません。これ以上の体温になると体を構成している蛋白質が変性し、火傷を起こしてしまいます。

◆◆◆ カイロの使い方のポイント ◆◆◆

布を使って伝わる熱を減らす
同じ部位に当たる状態で長時間使わない
絶対に就寝時には使わない
違和感を感じたら使用を中止する

冬場の入浴時の脳卒中に注意!

入浴時は脱衣所、浴室の洗い場、浴槽の温度変化に加え、湯船内の水圧の影響、さらに入浴中の体温上昇に伴う発汗による脱水がおきます。結果として、血圧や血液組成の変化が起きて脱水などをおこし、脳卒中が起きやすくなります。

◆◆◆ 温度変化というストレス(ヒートショック) ◆◆◆

脱衣所に入る→寒冷刺激
浴槽に入る →水圧、体温上昇(血管拡張)
浴槽から出る →水圧消失、体温低下(血管収縮)
脱衣所に上がる →寒冷刺激

《予防法》

- ◆脱衣場を事前に温めよう
- ◆入浴30分前に水分補給を
- ◆バスローブを使おう



心臓突然死に注意!

突然死とはある日突然症状が出て、24時間以内に死亡してしまうこと。ケガや交通事故などの外因死は除きます。厚生省の研究によれば就寝中がもっとも多く、入浴中、休養、休憩中、排便中に多く起こっていると言われています。

総務省消防庁が発表した調査結果が平成19年に救急車で運ばれた心肺停止状態の患者は10万9461人。このうち**5万9001人が心臓が原因**でした。年間自殺者が約3万人と比較しても少なくない数です。

◆◆◆ 心臓突然死の原因 ◆◆◆

- 1 虚血性心疾患等の病気
…胸がしめつけられるような症状が5分続く
- 2 不整脈…心臓の脈の乱れ
心臓突然死全体の 8~9割で心室細動が関与
- 3 スポーツ…スポーツそのものが原因ではなく、何らかの心臓の病気が原因であることが多いと言われている



そろそろ花粉症にも注意!

悩まされている方達も多いですね。2014年の夏の気候と例年の傾向などから2015年の予想がされています。

2015年予想

◆◆◆ 花粉飛散量 ◆◆◆

東日本 例年より**多い・やや多い**
西日本 例年より**やや少ない・同じ**
(2014年は例年に比べ少なかった)



《予防法》

- ◆不織布マスクの使用(病院ではサージカルマスクと呼ばれている)

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27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	24	25	26	27	28
29	30	31				

平成27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。

社会保険

あきた

平成27年2・3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