

社会保険

# あきた

4・5 月号

平成27年 No. 750

## CONTENTS

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 平成27年度事業計画案・予算案を承認…2 | 社会保険事務担当者講習会を開催しました…2  |
| 平成27年度の保険料率が変わります…3  | 年度初めは保険証の発行に時間がかかります…3 |
| 平成27年度の健康診断が始まりました…4 | 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  | 現物給与の価額Q&A…6           |
| 待たずに相談「相談予約」…7       | 「わたしと年金」エッセイ(作品紹介)…8   |



花ことば：心のうつくしさ、精神の美

さくら／バラ科

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/>



## (一財)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

一般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20日に秋田市内で開催され、平成27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。

### 制度別社会保険事務担当者講習会を開催

## 保険年金セミナー 「社会保険と労働保険の給付」

一般財団法人秋田県社会保険協会では、26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「保険・年金セミナー」を開催しました。

社会保険事務を担当されている方を対象に、講師は社会保険労務士にお願いしました。健康保険と年金及び雇用保険の給付について、実例をあげながらのわかりやすい説明で好評でした。

全会場で実施したアンケートの結果を踏まえ、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説明会を企画していきたいと考えています。



## 平成27年度の保険料率が変わります

平成27年度の保険料率が、4月分（5月納付分）から変更となります。（注：例年より1ヶ月遅れ）  
任意継続被保険者の方は5月分（5月納付分）の保険料から変更となります。

また、賞与についても、4月に支払われる分から変更後の保険料率が適用されます。

事業主様、事業所担当者様におかれてまは、加入者の方々へお知らせいただきますようお願いいたします。

### 秋田支部保険料率

平成26年度		平成27年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 %

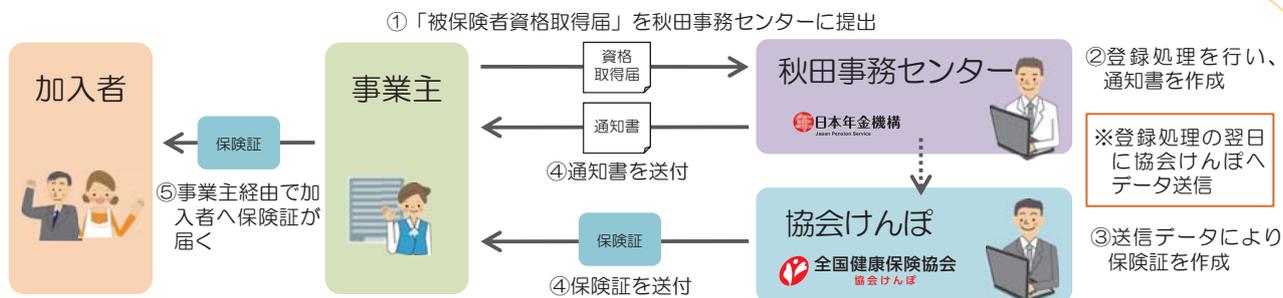
お問い合わせ先：協会けんぽ 企画総務グループ ☎ 018-883-1841

## 年度初めは保険証の発行に時間がかかります

毎年4・5月は、日本年金機構秋田事務センターに資格取得届や資格喪失届の届書が大量かつ集中して提出されるため、保険証の発行には3週間程度かかる場合があります。

協会けんぽにおいても繁忙期は窓口が大変混雑し、お待たせしてしまう場合がございます。また、駐車場にも限りがございますので、各種申請書（特に任意継続被保険者の申請）につきましては、郵送による提出にご協力いただきますようお願いいたします。

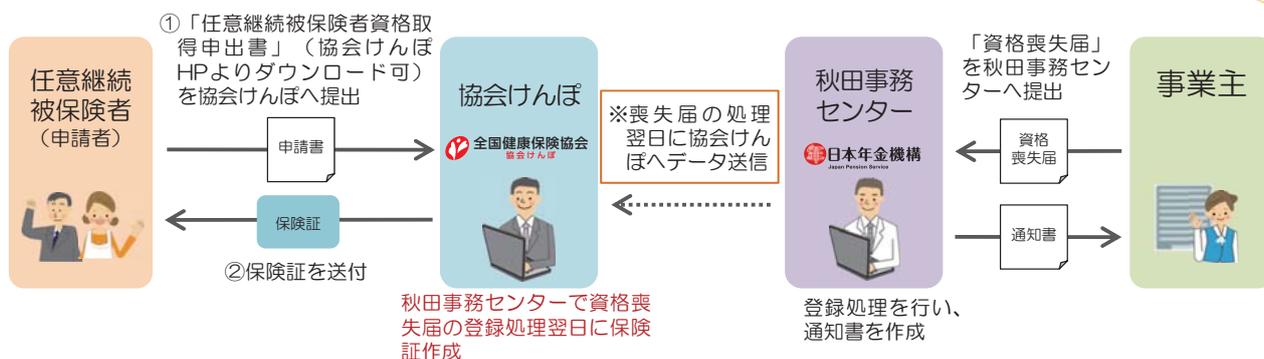
### お勤めの方の保険証交付までの流れ



※被扶養者（異動）届も同様となります

※なお、資格取得届と被扶養者（異動）届を同時に提出された場合でも、秋田事務センターの処理状況により、保険証の発行（送付）日が異なることがあります

### 任意継続被保険者の保険証交付までの流れ



※任意継続の保険証発行には「資格喪失届」の処理が必要なため、事業所様は速やかな提出にご協力をお願いいたします。

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り、『お得』な健康診断です。

  
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！**  
18,522円 → 最高 **7,038円**  
協会けんぽ補助  
**11,484円**

さらに

### 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

  
40～74歳の  
ご家族の方は  
**特定健康診査**

**費用が安い！**  
約 7,500円 → 約 **1,000円**  
協会けんぽ補助  
**6,520円**

さらに

### 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

※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

## 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提出していただきます。

この再確認によって平成26年度は、協会けんぽ全体として高齢者医療制度への負担が約34億円削減できました。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と同封する「被扶養者調書兼異動届」に必要事項を記入し、該当する方の保険証を添付のうえ、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。



「被扶養者調書兼異動届」の控えの発送には時間がかかるため、国民健康保険加入等のために被扶養者（異動）手続きが早急に必要の場合は、年金機構様式の「被扶養者（異動）届」を秋田事務センターへ直接ご郵送ください。

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

秋田市旭北錦町5-50シティビル秋田2階

 **全国健康保険協会 秋田支部**  
協会けんぽ

## 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

### 【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

### 【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

### 【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、お待たせしてしまいます。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

## 平成27年4月から現物給与の価額が改定されました

毎年保険料を決定するため、7月1日現在で使用される全被保険者について4月～6月に受けた報酬のご報告をお願いしております。

報酬とは賃金、給与、俸給、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対象として受ける全てのものを含みますが、「通勤定期券」、「食事」、「住宅（寮）」など現物で支給されるものを「現物給与」といいます。

今回この「現物給与」について改定がありましたので、お知らせするとともに、現物給与に関するよくある質問をまとめました。



### 現物給与の価額Q & A

Q1：今回の現物給与価額の改定は、どこが変更になったのですか？

A： 食事の現物給与価額が変更になりました。秋田県は以下の通りです。



食事で支払われる報酬等				
1人1カ月当たりの 食事の額	1人1日当たりの 食事の額	1人1日当たりの 朝食のみの額	1人1日当たりの 昼食のみの額	1人1日当たりの 夕食のみの額
17,400	580	150	200	230

Q2：現物給与価額の改定は、固定賃金の変動に該当しますか？

A： 「**固定的賃金の変動**」※ に該当します。

（「被保険者報酬月額変更届」が必要になる場合がありますのでご注意ください）

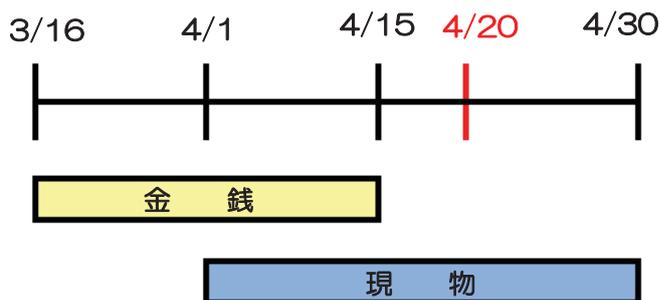
※「固定的賃金の変動」とは・・・

固定的賃金（支給額や支給率が決まっているもの）の昇給（降給）や住宅手当、役付手当等の固定的な手当の追加や支給額の変更の場合をいいます。

Q3：今回改定された価額は、4月1日から適用するとされていますが、4月改定給与の締め日が月の途中だった場合、現物給与価額はどのように計算するのですか？

A： 現物給与（食事、住宅等）については、給与の締め日は考慮せず、4月分（1カ月分）の報酬として計算します。

【例】4月分給与（15日締め、当月20日支払）



※ 現物給与（住宅・食事等）は、給与の締めにかかわらず、4月1日～4月30日の1カ月分として計算し、4月20日の給与（金銭）と合算します。

お問い合わせは管轄の年金事務所までお問い合わせください。

秋田事務所018(865)2392 鷹巣事務所0186(62)1490 大曲事務所0187(63)2296 本荘年金事務所0184(24)1111

♪ 待たずに相談 ♪

**相 談 予 約**

年金相談の際お客様をお待たせしないために、相談の予約も受付けております。

電話の受付時間は8：30から17：00までです。（土・日・祝日、年末年始を除く）

年金相談のご予約は、相談希望日の1カ月前から相談希望日の前日までお電話又は年金相談窓口でお受けしておりますが、年金事務所により予約相談可能な時間帯が異なるため、お問い合わせは年金相談を希望される年金事務所にご確認ください。

※予約状況により、ご希望の日時でお受けできない場合がありますので、第2希望日又は第3希望日もあらかじめご用意いただきますようお願いいたします。



電話するときはなにを用意すれば良いの？

ご予約の際は、相談する方の氏名、基礎年金番号の他、配偶者の氏名、基礎年金番号も確認させていただきます。相談する方と配偶者の基礎年金番号のわかるものをご準備の上、お電話ください。



ついでに夫の分も聞いて行きたいわ。何か必要ですか？

代理の方がご相談に来られる場合には、その旨を予約のお電話であらかじめお伝えいただき、当日は委任状と代理人の身分証明書（免許証等）および印鑑をお持ちください。



ご 予 約 は こ ち ら

**秋田県内の年金事務所**

※ 鷹巣年金事務所・大曲年金事務所は自動音声案内となっております。9番を押した後、<職員の対応を希望・5番>を押して「年金相談の予約がしたい」とお申し出ください。

秋田年金事務所 Tel 018-865-2379 〒010-8565 秋田市保戸野鉄砲町5-20

鷹巣年金事務所 Tel 0186-62-1490 〒018-3312 北秋田市花園町18-1

大曲年金事務所 Tel 0187-63-2296 〒014-0027 大仙市大曲通町6-26

本荘年金事務所 Tel 0184-24-1115 〒015-8505 由利本荘市表尾崎町21-2



★ 予約不要で相談するなら ★

**街角の年金相談センター**

Tel 018-893-6491

〒010-8506 秋田市東通仲町4-1

秋田拠点センターALVE 2階

アルヴェ駐車場をご利用のお客様には、駐車サービス券（1時間分）をお渡ししています。駐車券を相談窓口にお持ちください。



「わたしと年金」エッセイ

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、その中から日本年金機構理事長賞に選ばれました、山梨県の山本栄子様(60代 女性)の作品をご紹介します。

2010年12月1日、その日に起こった恐ろしい出来事を私は一生忘れないだろう。昼休み中の私に母から要領の得ない電話がかかって来た。何でも、息子の上司という人から電話で、息子が工場でけがをしたというのだ。母も良く事態を飲みこめない様子なので、折り返し電話をしようとした時、夫からの電話があった。息子が、会社で木材を裁断する機械にはさまれて、左の首を切断したというものだった。

取るものもとりあえず、夫と二人で息子が運ばれた病院へ向かった。会社の人達も多勢来てくれていて、これから手術室へ向かうという息子は、私の顔を見ると、「ダイジョウブ、ダイジョウブ」と笑って言った。麻酔もかかっていなくて、痛みは極限に達していたであろうに、私を心配させまいと言った言葉に涙が出た。

とりあえず、切断した首を接着する手術に入る。五時間かけて手術が終わり、何とか、繋がってほしいというみんなの願いも空しく、接着した手は、日が経つにつれて、だんだん黒く干涸びて指の先から壊死していった。あきらめて再切断したのは、十日後のことであった。その時点で、息子は障害者となった。

入院中は、友達や、会社の人達も多勢見舞いに来てくれて、明るくふるまっていた息子ではあったが、やはり、手がなくなったという事実は、彼の心に重い翳を落としたのだ。『右手でなくて良かったね』などとなくさめのことをかけてくれたつもりであっても、本人にとつては、深く傷つくものであった。

それでも彼は、何とか片手で出来るようにと、リハビリも頑張った。そうした折、筋電義手というものを知り、川崎の労災病院に二ヶ月入院して、義手の適応訓練を受け、細かい作業は出来ないにしても、何とか日常生活が出来るまでになった。前向きに生きようと彼は決断して会社へも復帰した。

私は、勤め先で、年金の事を少し勉強する機会があったので、障害年金の事について調べてみた。まず、障害の程度から等級を調べると、片手の前腕切断は、二級に該当する事が分かった。

そして、二級では、障害厚生年金と障害基礎年金の両方を受給出来ることも分かった。

ただ、私には一つ心配なことがあった。それは、年金の支給要件を満たしているかという事であった。つまり、保険料の納付期間が、全期間の三分の二以上あるか、あるいは事故の前々月までの一年間、きちんと保険料を納付してあるか、というものであった。

息子が大学生の時は経済的な理由で、学生納付特例制度を利用したが、その期間も、納付期間に入ることが分かり安心した。ただ、社会人になってから、アルバイトをしていた時期もあり、その間の保険料が納付してあるかも心配であったが、国民年金の納付書が届いた時に私の方で払っておいたことを思い出した。これで何とか年金を受給できると思ってほっとしたものである。障害年金の手続きは、会社の方で面倒をみていただき、平成23年9月に、その年の1月に遡及しての金額が振り込まれた。その後二ヶ月に一度きちんと振込まれている。

息子は、現場の仕事から事務仕事になり、毎日パソコンに向かって頑張っている。彼が、これから、どういう人生を生きていくか、分からない。しかし、ハンディを負っている者にとつて、一生を担保してもらえない障害年金は有難い。

今、若者の年金の納付率が下がっていると聞くと、私は若い人達に向かって、進言したい。一生のうちには、予期しない事が、多々起こるものだ。その為のお守りとして、年金の納付は続けよう。本当に困った時は、相談すれば、免除制度を利用することも出来るだろう。年金と大きくと年寄りのためのものという認識かも知れないが、そればかりではないことも覚えておいていただきたいと思う。





## 妻死亡時の夫に対する遺族年金について



本荘年金事務所  
お客様相談室  
照井 恵美

**Q** 私（56歳）は妻と高校1年生（16歳）の息子と3人で暮らしていましたが、平成27年2月に妻が急死しました。私に遺族年金は支給されますか。共稼ぎで、2人とも厚生年金加入中でした。

**A** あなたは、遺族基礎年金と遺族厚生年金を受給することができます。

### (1) 遺族基礎年金

平成26年3月までは妻が死亡したとき夫には遺族基礎年金は支給されませんでした。法改正により平成26年4月からは18歳未満の子を生計維持しているとき、夫に遺族基礎年金が支給されるようになりました。遺族基礎年金には子の加算額が加算され、受給権は子が18歳に達した以後の最初の3月31日が終了したときに消滅します。

### (2) 遺族厚生年金

平成26年3月までは妻が死亡したとき夫が55歳以

上であれば受給権が発生（60歳までは支給停止）し、60歳から支給されていましたが、法改正により平成26年4月からは、妻死亡時に夫が55歳以上であれば、60歳前でも遺族基礎年金の受給権を有する場合は、支給停止が解除され支給されることになりました。したがって、遺族基礎年金の受給権が消滅するまで遺族厚生年金は支給され、その後は60歳に達するまで遺族厚生年金は支給停止となります。

60歳に達すると遺族厚生年金が支給されるようになりますが、特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生した場合は、いずれかを選択受給することになります。

H27.2(56歳)	子の18歳到達 以後の3月31日	60歳	特別支給の老齢厚生 年金受給権発生
遺族基礎年金・ 遺族厚生年金、ともに支給	遺族基礎年金失権 遺族厚生年金支給停止	遺族厚生年金支給	選 択



当社の秋田駅西口バスターミナルは2013年10月に完成し、早や一年五ヶ月が過ぎました。昨年の十二月に2014年度グッドデザイン・ベスト100に入賞し大賞候補にノミネートされ、惜しくも大賞の投票では第七位でしたが今までにないバス停留所デザインや完成度の高さなどが評価され、グッドデザイン金賞（経済産業大臣賞）を受賞しました。金賞受賞は秋田県で二十五年ぶりという名誉なこと



随想  
ふきのとう

でした。バスターミナル建替のきっかけは、平成二十三年三月の東日本大震災を契機に実施した、耐震性調査で脚柱部に腐食が見られ、補強対策が必要との調査結果が出たことからでした。築三十年が経過し老朽化が進行している事に鑑み、一時しのぎの補強ではなく、建替の判断をしたものです。バスターミナルは、県都の玄関口で且つ秋田市の顔であり、極めて公共性の高い建築物であることから、安全性や利便性を確保しつつ、県都の玄関口にふさわしい機能と美観を兼ね備えた新しいイメージのバスターミナル、「秋田杉によるお出迎え空間」をデザインコンセプトとし、建替えました。バスターミナルの全体を、日本三大美林のひとつである秋田杉をふんだんに使い、木造・木質化施設としました。プロジェクトメンバーの一員として、県内外から訪れる多くの方々の目を楽しませてくれる立派なバスターミナルと自負しております。やさしく、暖かな光を放つ百七十六灯の照明が竿灯の稲穂のごとく連なる夜の光景は必見です。このバスターミナルが秋田駅周辺の賑わい創出や、県産材をアピールするとともに、普及の一助になればと願うものです。

秋田中央交通株式会社(秋田市)  
鈴木 公昭

# 健康トピックス

## 第158回 眠れてますか？睡眠に心配はないですか？

春眠暁を覚えずで、なかなか布団から出れない朝をお過ごしの方がいる一方、「眠りたいけど眠れない」「夜中に目が覚める」「夜が怖い」など睡眠に問題を抱えている方も多いようです。今回は、不眠のチェックと考えられる疾患についてお知らせします。よく眠れないまましているとうつ病に罹りやすくなったり、睡眠不足から大きな事故を引き起こすこともあります。気になる方は早めに受診しましょう。

### あなたの睡眠は大丈夫？不眠の状態をチェックしてみましょう

#### アテネ不眠尺度(AIS)

2000年、世界保健機構(WHO)が中心となって設立した「世界睡眠・保健プロジェクト」が作成した世界共通の不眠判定法。これまでに経験した「睡眠トラブル」について自己評価し、それを記録することが目的です。

※注意すべき点:「不眠症」と「睡眠不足」の違い。「不眠症」は、寝るための時間はきちんと確保しているのに寝られず、日中のだるさや眠気などで昼間の活動に支障をきたしてしまう状態。「睡眠不足」は、夜更かしをしたり睡眠時間を削って仕事や遊びをして日中眠気を感じてしまう状態。

下記のA～Hの8つの質問に教えてください。

過去1カ月間に少なくとも週3回以上経験したのものについて、あてはまる数字1つに○をつけてください。

<b>A. 寝つきは？(布団に入ってから眠るまで要する時間)</b>	<b>E. 全体的な睡眠の質は？</b>
0 いつも寝つきは良い	0 満足している
1 いつもより少し時間がかかった	1 少し不満
2 いつもよりかなり時間がかかった	2 かなり不満
3 いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった	3 非常に不満か、全く眠れなかった
<b>B. 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？</b>	<b>F. 日中の気分は？</b>
0 問題になるほどでなかった	0 いつも通り
1 少し困ることがあった	1 少しめいだった
2 かなり困っている	2 かなりめいだった
3 深刻な状態か、全く眠れなかった	3 非常にめいだった
<b>C. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？</b>	<b>G. 日中の活動について(身体的および精神的)</b>
0 そのようなことはなかった	0 いつも通り
1 少し早かった	1 少し低下
2 かなり早かった	2 かなり低下
3 非常に早かったか、全く眠れなかった	3 非常に低下
<b>D. 総睡眠時間は？</b>	<b>H. 日中の眠気について</b>
0 十分である	0 全くない
1 少し足りない	1 少しある
2 かなり足りない	2 かなりある
3 全く足りないか、全く眠れなかった	3 激しい

#### 判定：数字の合計

4未満：睡眠障害の心配はない  
 4～5：不眠症の疑いが少しある  
 ⇒心配なら専門医の医師に相談しましょう  
 6以上：不眠症の疑い  
 ⇒早めに専門の医師に相談しましょう



### アテネ不眠尺度が6以上 考えられる疾患

<b>体の病気による体調</b> ・かゆみや痛みがある ・トイレのため何度も目覚める	<b>睡眠相後退症候群</b> ・睡眠時間帯が遅い方にずれている ・極端な宵張り朝寝坊	<b>睡眠時無呼吸症候群</b> ・いびきをよくかく ・睡眠中の呼吸が不規則 ・朝起きた時に頭痛がしたり、ノドが渇いている ・高血圧や肥満がある ・あごが小さい ・夜中に何度も目覚める、あるいは日中の眠気が強い
<b>むずむず脚症候群</b> ・夕方から夜にかけて脚がむずむず・ちくちく・ひりひりする ・脚に虫が這うような不快感がある ・家族に脚を動かしていると言われたことがある ・寝つきが悪い	<b>周期性四肢運動障害</b> ・睡眠中に足が動く、あるいは体の動きが多い ・寝つきが悪い、さらに夜中によく目覚める	
<b>うつ病</b> ・気分がすぐれない、もの悲しい ・不安が強い ・やる気が出ない、興味がわかない	<b>薬剤性不眠</b> ・他の病気の治療薬を飲んでいる	<b>精神生理性不眠</b> ・寝つきが悪い ・眠ってしまえば、朝までぐっすりねむられる
	<b>睡眠相前進症候群</b> ・朝早くに目覚めて、その後は眠れない ・夕方や夜の早い時間から眠くなる	

### 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 青い日 受付時間/午後7時まで  
 休日の年金相談/カレンダーの 赤い日 受付時間/午前9時30分から午後4時まで

平成27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 31	25	26	27	28	29	30

平成27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	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。