

CONTENTS

今年もパークゴルフ大会が開催されました…2 **健康管理講座をご利用ください**…2
11月は「ねんきん月間」です…3 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を送付します…3
厚生年金保険・健康保険の加入対象が広がります…4 予約で待たずに年金相談…5
「限度額適用認定証」をご存じですか…6・7 新規健康経営宣言事業所様をご紹介します…8
「まメールだすか」にご登録ください…8



花ことば：感謝・華麗

ダリア／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/>

今年もパークゴルフ大会が開催されました



このような「健康づくり」のための大会は、秋田県社会保険協会会員及び社会保険委員の皆様の健康増進と親睦を図ることを目的として、当協会各支部と各地区社会保険委員会の共催で、毎年開催されています。

ここ本荘地区では、昨年に続きパークゴルフ大会が10月1日に開催されました。天候にも恵まれ、終始賑やかに好プレイ珍プレイが繰り広げられました。



本荘大会（八塩いづいの森パークゴルフ場）にて



健康管理講座の募集

～無料で1時間程講演に伺います～



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います。

都合の良い日時に、ご希望の保健師等が職場又はご用意された会場へお伺いしますので、職場研修等にご利用ください。

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・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』	肩こり・腰痛の予防改善 リフレッシュ体操

「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)

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

11月は

ねんきん月間

です

年金保険料、納めていますか？

この機会に年金加入状況の確認を！

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

いいみらい
11月30日は
年金の日

●ねんきん月間の目的は？

国民の皆さまに公的年金制度を身近に感じていただき、公的年金制度に対する理解を深めていただくことを目的としています。

●具体的な活動内容

- ★各地で年金事務所職員などによる年金出張相談を行います。
- ★各種学校などに年金事務所職員が出向き、年金制度の周知活動を行います。
- ★年金制度との関わりについてエッセイを広く募集し、「ねんきん月間」に優秀作品を発表します。
(エッセイ募集については、すでに応募を締め切っています。たくさんのご応募ありがとうございました。)

●11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

年金記録や将来の年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか？
ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用ください。

ねんきんネットではこんなことが出来ます！！

- ・ご自身の年金記録が確認できます。(スマートフォンでも確認できます)
- ・年金の見込額を試算できます。
- ・持ち主のわからない年金記録を検索できます。
- ・電子版の各種通知書を確認できます。(年金振込通知書、ねんきん定期便等)

ねんきんネット

検索

http://www.nenkin.go.jp/n_net/

※ねんきんネットのご利用には、ユーザーIDが必要です。



「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を送付します

- ◆ 国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。
- ◆ この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ、11月上旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」をお送りします。年末調整や確定申告の際にご活用いただきますよう、従業員の皆さまにご周知願います。
- ◆ また、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることが出来ますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

お問い合わせはこちら

ねんきん加入者ダイヤル

0570-003-004(ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合は 03-6630-2525

受付期間

平成28年11月1日(火)～平成29年3月15日(水)

受付時間

・月～金曜日 午前8:30～午後7:00
・第2土曜日 午前9:00～午後5:00

※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。

●ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は通常の通話料金がかかります。

●「03-6630-2525」の電話番号におかけになる場合は、通常の電話料金がかかります。

●「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、お掛け間違いにはご注意ください。

厚生年金保険・健康保険の加入対象が広がります

平成28年10月1日から、**特定適用事業所**に勤務する**短時間労働者**は、新たに厚生年金保険等の適用対象となります。特定適用事業所に該当する場合は、手続き等が必要となります。

特定適用事業所とは



同一事業主（法人番号が同一）の適用事業所の被保険者数（短時間労働者を除き、共済組合員を含む）の合計が、1年で6か月以上、500人を超えることが見込まれる事業所が該当します。

※ 施行日（平成28年10月1日）時点で特定適用事業所に該当している適用事業所へは、10月初旬に「特定適用事業所該当通知書」を送付しており、「特定適用事業所該当届」の提出は不要となります。

※ 施行日時点で特定適用事業所の要件を満たしていない場合でも、要件を満たすこととなった場合は**本店または主たる事業所の事業主から「特定適用事業所該当届」**を提出していただく必要があります。

短時間労働者とは

勤務時間・勤務日数が、常時雇用者の4分の3未満で、下の「短時間労働者の要件」の①～④のすべてに該当する方です。

【短時間労働者の要件】

- ① 週の所定労働時間が20時間以上あること
- ② 雇用期間が1年以上見込まれること
- ③ 賃金の月額が8.8万円以上であること
- ④ 学生でないこと

特定適用事業所にお勤めで、上記【短時間労働者の要件】にすべて該当する方は、届出の対象となりますので「**資格取得届**」を**該当日から5日以内に提出**してください。

（様式例）

【特定適用事業所該当/不該当届】（新規）

【資格取得届】



※ 短時間労働者の資格取得届を提出する場合は、機構ホームページから備考欄に「☒短時間労働者（3/4未満）」のチェックボックスを記載している上記の様式をダウンロードのうえ、チェックボックスにチェックし、提出してください。
なお、チェックボックスが記載されていない資格取得届を使用する場合は、備考欄に「短時間労働者」と付記してください。

各種届出様式等については、機構ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

日本年金機構

検索

<http://www.nenkin.go.jp/>



予約で待たずに年金相談

相談に来所されたお客様をお待たせしないため、年金相談の予約を受け付けております。
優先的にご案内することができますので、是非予約をご利用ください！

予約申し込み方法

ご予約は、**お電話又は年金相談窓口**でお受けいたしております。その際に、『基礎年金番号』『相談者氏名』『電話番号』『相談内容』等について確認させていただきますので、年金手帳等、基礎年金番号のわかるものをあらかじめご用意ください。



予約時間・電話番号

年金事務所・所在地・電話番号	受付時間	予約時間・予約TEL
秋田年金事務所 〒010-8565 秋田市保戸野鉄砲町5-20 TEL:018-865-2392	・平日（月～金） 8：30～17：15	・平日（月～金） 8：30～16：30 ・第2土曜日 13：30～15：00 【予約TEL】 018-865-2379
大曲年金事務所 〒014-0027 大仙市大曲通町6-26 TEL:0187-63-2296		・平日（月～金） 8：30～16：00 【予約TEL】 0187-63-2296 自動音声案内「9番」の後に「5番」を選択
鷹巣年金事務所 〒018-3312 北秋田市花園町18-1 TEL:0186-62-1490		・平日（月～金） 8：30～16：00 【予約TEL】 0186-62-1308 自動音声案内「9番」の後に「5番」を選択
本荘年金事務所 〒015-8505 由利本荘市表尾崎町21-2 TEL:0184-24-1111		・平日（月～金） 8：30～16：30 ・第2土曜日 9：30～15：00 【予約TEL】 0184-24-1115
街角の年金相談センター秋田（オフィス） 〒010-8506 秋田市東通仲町4-1 秋田拠点センターALVE2階 TEL:018-893-6491		・平日（月～金） 8：30～16：30 【予約TEL】 018-893-6491

※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。

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、相談者本人であることを確認できるものをご持参のうえ、予約時間までに総合案内にお申し出ください。

なお、代理の方がご相談に来られる場合は、委任状及び代理人の方の身分証（免許証等）が必要となります。

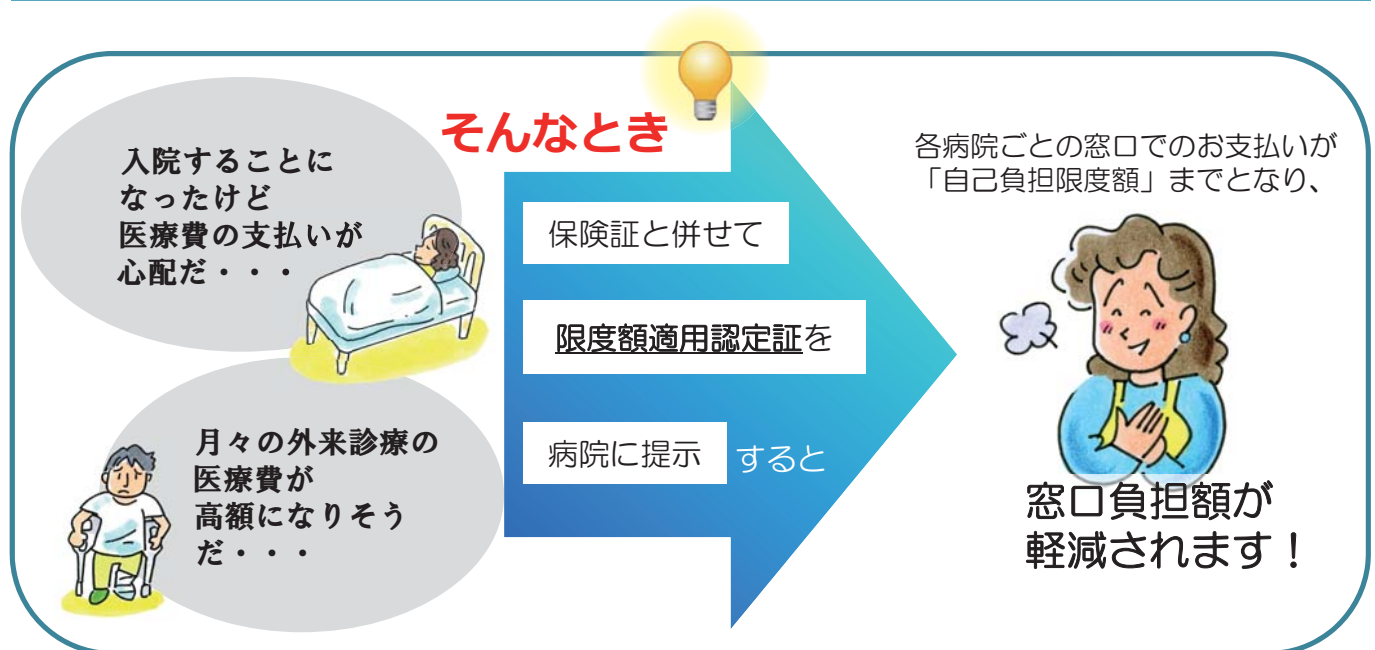
年金のご相談は、年金事務所のほかに出張相談所でもお受けしております。予約が必要な場合がありますので、詳細は各年金事務所へお問い合わせください。

出張相談開催場所（お問い合わせ先年金事務所）

- ・男鹿市商工会（秋田年金事務所）
- ・湯沢商工会議所（大曲年金事務所）
- ・能代市役所第四庁舎（鷹巣年金事務所）
- ・大館市役所市民ホール（鷹巣年金事務所）
- ・鹿角市役所第1・2会議室（鷹巣年金事務所）



限度額適用認定証をご存じですか？



注) 70歳以上の方は、高齢受給者証が限度額適用認定証の代わりになります。(非課税の方は限度額適用・標準負担額減額認定証の提出が必要です)



認定証の区分と自己負担限度額（1か月あたり）

被保険者の所得区分	認定証の区分	適用区分	自己負担限度額	多数該当 (*1)
① 標準報酬月額 83万円以上の方	限度額適用認定証	ア	252,600円＋ (総医療費－842,000円)×1%	140,100円
② 標準報酬月額 53万～79万円の方	限度額適用認定証	イ	167,400円＋ (総医療費－558,000円)×1%	93,000円
③ 標準報酬月額 28万～50万円の方	限度額適用認定証	ウ	80,100円＋ (総医療費－267,000円)×1%	44,400円
④ 標準報酬月額 26万円以下の方	限度額適用認定証	エ	57,600円	44,400円
⑤ 低所得者 (*2)	限度額適用・標準負担額減額認定証	オ	35,400円	24,600円

(*1) 療養を受けた月以前1年間(12か月)に、同一世帯で3回以上の高額療養費の支給を受けた場合は、4回目から「多数該当」となり、自己負担限度額が軽減されます。

(*2) 被保険者が市町村民税の非課税者等である場合です。

注) 区分が「ア」または「イ」に該当する場合、市町村民税が非課税等であっても区分は「ア」または「イ」となります。

窓口での支払額はどれくらいになるの？

例えば、総医療費:100万円、標準報酬月額:28万～50万円の方、窓口負担:3割の方の場合

限度額適用認定証を **利用しない** 場合
病院窓口での支払金額：**300,000円**

総医療費 1,000,000円×3割

高額療養費の申請が**必要**となります

高額療養費支給申請書を
ご提出いただきますと、あとで
212,570円が払い戻されます

限度額適用認定証を **利用した** 場合
病院窓口での支払金額：**87,430円**

80,100円

+

(総医療費1,000,000円－267,000円)×1%

高額療養費の申請が**不要**となります

高額療養費の払い戻し分(212,570円)が
医療機関窓口で精算されるため、支払い時の
負担が自己負担限度額までで済みます

手続き方法

限度額適用認定申請書と保険証のコピーを、協会けんぽへご郵送ください。

※ 窓口交付をご希望の場合には、ご本人確認をいたしております。保険証のほか、運転免許証・パスポート等（写真付きのもの）身分証明ができるものをご用意ください。

※ 被保険者の方が市町村民税非課税の場合は、「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書」に当年度（申請日が4月～7月の場合は前年度）の非課税証明書を添付してください。また、お客様の状況により別途添付書類が必要となることがあります。詳しくは、協会けんぽまでお問い合わせください。

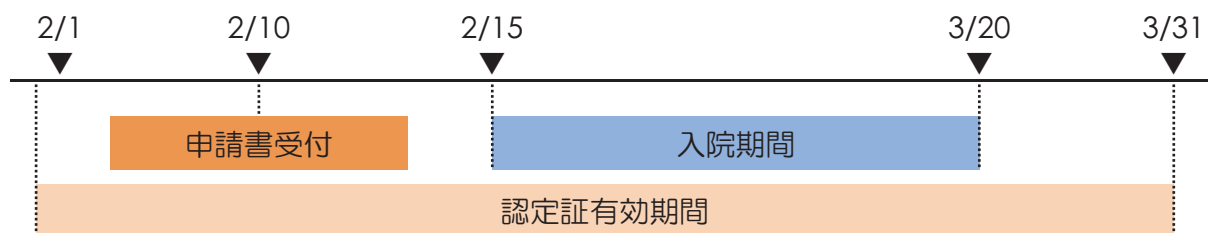
限度額適用認定申請書は協会けんぽホームページからダウンロードできます。
詳しくは協会けんぽ秋田支部にお問い合わせください。

認定証の有効期限

限度額適用認定申請書の療養予定期間（入院予定期間など）にご記入いただいた期間に基づいて有効期間を定めます。ただし、有効期間は申請書を受け付けた日の属する月の1日（資格を取得した月の場合は資格取得日）から、最長1年以内の月の月末までとなります。

申請書受付日より前の月の認定証は交付できませんので、日程に余裕をもって申請してください

例) 申請書受付日が2月10日、2月15日～3月20日まで入院予定の場合



※ 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は申請書を受け付けた日の属する月の1日から、翌年の7月末日までとなります。申請のあった日の属する月が1月から7月までの場合は、当年の7月末日までとなります。

高額療養費の支給申請が必要なとき

次のような場合には、高額療養費の支給申請書を提出していただかなければならない場合があります。詳しくは、協会けんぽまでお問い合わせください。

□ 受診者別、医療機関別、医科・歯科別、入院・外来別（外来の場合は調剤分と合算）に、それぞれ算出された自己負担額を合算（70歳未満の方は21,000円以上が合算対象）して、自己負担限度額を超える負担があった場合。

□ 過去1年間に、合計4か月以上の自己負担限度額を超える負担があった場合。

□ 医療機関窓口で認定証の提示ができず、すでに自己負担限度額を超える支払いが済んでいる場合。

お問い合わせ先 協会けんぽ業務グループ ☎018-883-1800

**健康
経営®**

新規健康経営宣言事業所様をご紹介します

健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

8月以降に新たに「健康経営宣言事業所」としてエントリーをされた事業所様をご紹介します。現在、各事業所様が従業員の方の健康づくりに取り組まれています。協会けんぽは今後も継続して秋田県内の事業所の皆様の健康づくりのサポートをさせていただきます。

健康経営宣言事業所名 (敬称略 50音順)	所在地	健康経営宣言事業所名 (敬称略 50音順)	所在地
秋田活版印刷株式会社	秋田市	株式会社水建技術	秋田市
秋田清酒株式会社	大仙市	社会福祉法人成寿会	大館市
秋田中央交通株式会社	秋田市	株式会社ダイヤブラザ	秋田市
秋田銘醸株式会社	湯沢市	高吉建設株式会社	大仙市
株式会社栗津鉄工建設	大仙市	タプロス株式会社	秋田市
石垣鐵工株式会社	大館市	株式会社出羽運輸	湯沢市
羽後交通株式会社	横手市	株式会社東北安全ガラス	秋田市
雄勝広域森林組合	湯沢市	株式会社南部医理科秋田営業所	秋田市
合資会社加藤自動車整備工場	北秋田市	株式会社藤村組	仙北市
木村建設株式会社	美郷町	有限会社ホクセイ	鹿角市
社会福祉法人こひつじ会 こひつじ保育園	秋田市	株式会社松田	湯沢市
秋北バス株式会社	大館市	丸山建設株式会社	大館市
有限会社十文字光学	横手市	湯沢商工会議所	湯沢市
株式会社新東組	鹿角市		

※掲載を希望されない事業所様は除いております。(未掲載3社)

★詳細については協会けんぽ秋田支部のホームページをご覧ください

協会けんぽ秋田支部では引き続き「健康経営宣言」にエントリーしてくださる事業所様を募集しております。
ぜひ下記「お問い合わせ先」までご連絡ください。

秋田支部メールマガジン（無料）

まメールだすか

にご登録ください

健康アドバイザー
& 申請の達人
になる方法

協会けんぽ秋田支部では、読者のみなさまが元気（まめ）であるよう、健康を維持するためのちょっとした運動や食事方法、各種申請に関するワンポイントアドバイス等、楽しく役立つ情報を毎月メールにてお届けします。

配信を希望される方ならどなたでも無料で登録できますので、お申し込みください。

協会けんぽの情報セキュリティおよび個人情報保護の強化のため、一時メールマガジンの配信を停止しておりましたが現在は再開しております。ご登録をお控えいただいていた皆様、長らくお待ちしまして申し訳ございませんでした。

健康保険制度の改正など最新情報をわかりやすくご紹介

高額な医療費がかかったときなど、各種給付金の申請方法

健康が気になる方へ、簡単な運動や食事のコツをアドバイス

※秋田支部のホームページから登録
できます。

協会けんぽHP
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/akita>

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

在職老齢年金の支給停止について



Q 昭和27年5月生まれ（64歳）の女性です。現在、月額9万円の老齢厚生年金を受けています。
来年1月から、月給20万円で再就職することになりましたが、年金額に影響はあるのでしょうか。
諸手当や賞与は無い予定です。



鷹巣年金事務所
お客様相談室
今 泉 亜矢子

A 老齢厚生年金を受けられている方が厚生年金に加入した場合、老齢厚生年金の月額（基本月額）と給与や賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、年金の一部または全部が支給停止となる場合があります。

65歳未満の方は、基本月額と総報酬月額相当額との合計額が28万円以下の場合は全額支給となりますが、合計額が28万円を超える場合は超えた金額の1/2が支給停止となります。

あなたの場合、基本月額9万円、総報酬月額相当額20万円ですので、合計額は29万円となり、28万円を1万円超えることとなります。超えた1万円の1/2（5千円）が一月あたりの支給停止額になります。

なお、基本月額が28万円を超える場合や、総報酬月額

相当額が47万円を超える場合は、計算方法が違いますので、詳しくはお近くの年金事務所へお尋ねください。

あなたは、来年5月に65歳になられますが、65歳以降の方の場合、基本月額と総報酬月額相当額との合計額が47万円以下の場合は全額支給となります。

65歳以降の方は原則、老齢厚生年金と老齢基礎年金を受けられますが、基本月額は老齢厚生年金の報酬比例部分をもとに計算します。

基本月額と総報酬月額相当額との合計額が47万円を超える場合は超えた金額の1/2が支給停止となりますが、あなたの場合、来年6月分以降の年金は全額支給となる見込みです。

※厚生年金基金に加入した期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金額をもとに、基本月額を計算します。

※賞与が支払われた場合は、その月の標準報酬月額にその月以前1年間の標準賞与額の合計額の1/12を加えた額が総報酬月額相当額になります。

随想 ふきのとう



「今年の夏」

二か月前前に簡単に寄稿を引受けてしまったものの、さて何を書こうか？と思いつきながら、締切日が迫っている。

二年後に、還暦をひかえ、我が人生を振り返る事が多くなった。中学で母親を、大学を卒業してすぐ父親を亡くした。さらに数年後、三十五歳の若さで兄が病に倒れ、帰らぬ人となった。その兄の子供から、最近ラインで、昨年暮れに生まれた双子の赤ちゃんの写真が送られてくる。孫を見る思いで、癒しに浸っている瞬間である。

十八歳から約二十年間一人暮らしをした。女房はいらないと、一人で料理を作り、何でもしていた。もちろん独身貴族でふらふらと飲み歩きも頻繁だった。体重もMAXを超えていた。ひよんなことから、四十歳近くになると結婚をし、朝ご飯を食べるようになり、一気に10kg以上体重が落ちたが、再浮上している最近である。



子供たちも、専門学校生と高校生になり、まだまだこれからふんばり所だ。ふんばった先に希望があると信じて。お酒も程々には思いつつ、中々思うようにはいかない。そろそろ、年を考え、お酒との付き合いも上手に振舞っていかねければと反省しきりの毎日である。

リオオリンピックが心配されていたような大きな事件もなく四十一個のメダルを獲得し、無事に終わった。日本人の頑張りを感じ銘を受けた。個人的には

①男子体操団体の金・そして内村個人総合、庄巻で感動した。

②女子バドミントンのタカ・マツペアの金・奥原シングルスの銅。

③男女卓球団体のメダル・そして水谷のふんばり。陸上四百メートルリレーも入れておきたい。

※特別賞は、国名を忘れてしまったが、五十三歳の卓球のおぼちゃん、ふつとラケットを持ち替える姿は、素晴らしかったし、失点した時の表情が何とも言えずほほえましかった。まだまだあるが、書ききれない。

リオの裏に隠れ、ひっそり淋しく夏の甲子園大会も終わり、暑い・暑い夏も終盤にさしかかってきた。目をこすりながらの出勤も度々の夏だった。たくさんさんの感動と鋭気をもらい暑い夏を乗り切ったような気がする。まだ八月とはいえず、朝晩は、秋風を感じるこのごろである。

秋田県の社会保険料率維持のためにもと、六十近い老体に鞭打ち、ポケモン探しに没頭している昨今である。レベルは16に浮上し、家族からは、とてもレアなポケモンG（爺）と呼ばれている。（笑）

藤原建設工業有限公司（羽後町）

村上 純

健康トピックス

第167回 秋の病気！油断大敵！！

秋、この季節は寒暖の差が激しく、身体が順応できずに思わぬ病気を招くことがあります。免疫力が弱って重症化しやすいケースもありますので油断は禁物です！今回は秋にかかりやすい主な病気についてお知らせします。



秋の病気

秋頃から気温と湿度が低下してくるため、ウイルスが活発になります。ウイルスの特徴として、低温・低湿度で感染すること、ヒトからヒトへ直接流行していくことが挙げられます。

予防対策

- ◆うがい・手洗いによる除菌
- ◆衛生管理（食材を念入りに洗う・十分に火を通すなど・・・）
- ◆体全体の免疫力を高める
- ◆人混みを避ける
- ◆感染した人はマスクを着用し他人にうつさないよう気を付ける
- ◆日光を浴びて脳のバランスを調節する

秋に気をつけたい病気をご紹介します

病気の名前	症 状	備 考
インフルエンザ	高熱や頭痛、関節痛など。	ワクチンの接種は推奨されていますが、体調を整えるのが大事。
RSウイルス	咳や鼻水などの呼吸器症状。	ぜんそくもちの子供は要注意！！免疫力の弱い高齢者は急性下気道炎の原因になることも。
胃腸炎	嘔吐・下痢・腹痛。	ノロウイルス・ロタウイルスは乳児に感染しやすい。いずれも感染力が強い。吐しゃ物などを処理するときは要注意。
食中毒	嘔吐・下痢・腹痛。	夏に多いイメージですが、10月が最も多い。夏バテを引きずって免疫力が低下していることが原因。魚介類に含まれるサルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌から食中毒を起こすので生魚には特に注意。
花粉症	高熱、極端な咳、悪寒は無いが、水っぽい鼻水、鼻づまりなどがある。副鼻腔炎（蓄膿症）を併発することもあり。	秋の花粉症はブタクサが主流でスギ花粉やヒノキ花粉に比べれば軽症で済む。早めに耳鼻咽喉科に行き、アレルギーを抑える薬を処方してもらうこと。
季節性うつ病	思うように体が動かなくて気分が落ち込む。無性に眠たくなる過眠や甘いものが欲しくなる過食などが代表的な症状。	身体は夏の活動的なまま、脳は日照時間の短縮による冬の状態になるため、憂鬱な気分になる。日光をたくさん浴びて、脳のバランスを調整すること。
ぜんそく	繰り返しの咳や「ヒューヒュー」や「ゼーゼー」という喘鳴が起こり、呼吸困難が起きる。	湿度が低下し、朝晩の気温差が大きくなるため、空気の対流が悪くなったり、汚れた空気が停滞して起こりやすくなる。治療中の方は予防薬の継続を。
白内障	目の水晶体が白く濁る。	加齢も原因だが、紫外線に当たることによって水晶体のたんぱく質が変化して白内障になることがある。UVカットのサングラスなどで目を保護すること。



― 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 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 の日 受付時間／午前9時30分から午後4時まで

平成28年11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			

平成28年12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)

(受付時間) 月～金曜日：午前9：00～午後7：00
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。