

## CONTENTS

社会保険新任担当者事務説明会を開催します…2 平成28年度社会保険協会事業・決算を承認…3  
社会保険協会施設優待事業の案内…3 被扶養者状況リストは7月31日までご提出を…4  
マイナンバー制度による情報連携が開始されます…4 適正受診を心掛けましょう…4  
新規健康経営宣言事業所をご紹介します…5 健康保険組合連合会秋田連合会との協力連携について…5  
上手に使う『ジェネリック医薬品』…5 算定基礎届は7月10日までにご提出ください…6  
年金を受け取るために必要な期間が短縮されます…7 「わたしと年金」エッセイ募集…8



花ことば(ピンク)：しとやか

バラ/ロココ

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/>

# 社会保険事務説明会の開催

## 【健康保険と年金のしくみと事務手続き】

参加無料

新たに社会保険に加入された事業所において社会保険事務を担当されている方、また、新しく社会保険事務を担当された方を主な対象として、次により「社会保険事務説明会」を開催します。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

### 日程・会場・申込期限

◆ 各会場とも13時から受付を開始します

| 開催日時                           | 会場                               | 申込期限  | 定員   |
|--------------------------------|----------------------------------|-------|------|
| 平成29年7月21日(金)<br>13時30分～16時30分 | 由利本荘市市民交流学習センター<br>〈由利本荘市上大野16〉  | 7月14日 | 50名  |
| 平成29年7月24日(月)<br>13時30分～16時30分 | 大館市立中央公民館<br>〈大館市字桜町南45-1〉       | 7月18日 | 50名  |
| 平成29年7月27日(木)<br>13時30分～16時30分 | 秋田市文化会館<br>〈秋田市山王7丁目3-1〉         | 7月20日 | 100名 |
| 平成29年8月3日(木)<br>13時30分～16時30分  | 大仙市大曲交流センター<br>〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉 | 7月27日 | 50名  |

### 参加対象者

県内の年金事務所または全国健康保険協会秋田支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている方(健康保険組合に勤務されている方を含む)

### 参加費用

無料(テキストは主催者が当日配布します)

### 講師

年金事務所職員・全国健康保険協会秋田支部職員及び保健師

### 申込方法

下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXによりお申し込みください。

|                |                                                                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 申込み・<br>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〉<br>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

【共催】 日本年金機構(県内各年金事務所)・全国健康保険協会秋田支部

-----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。<br>・ 由利本荘市市民交流学習センター<br>・ 大館市立中央公民館 |       |         | ・ 秋田市文化会館<br>・ 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 |                                                | FAX番号 |         |                            |
| 参 加 者 名 |                                                |       | 事業所整理記号 |                            |

\*申込書受付後に「受講証」を送付いたします。



# 平成28年度社会保険協会事業・決算を承認

平成28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13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主な事業

- ・ 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。
- ・ 社会保険新任担当当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28年度一般会計収入・支出決算

- ・ 平成28年4月1日から平成29年3月31日まで
- |       |             |
|-------|-------------|
| 収入決算額 | 47,554,646円 |
| 支出決算額 | 48,364,548円 |
| 差引残高  | ▲809,902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）  
……………831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。  
……………7事業所



健康管理講座



新任担当当事務説明会



## 「施設利用会員証」を発行します

◀施設利用会員証：名刺サイズ

会員事業所さま向けの優待事業として、この度、次の施設を利用される場合に、宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を発行することになりました。出張やご家族での旅行などにご利用ください。

会員証を希望される場合は、当協会ホームページから「施設利用会員証交付申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送してください。

優待施設・優待内容・予約申込み方法等の詳細については、当協会ホームページの「会員限定特典ページ」（施設利用会員証）に掲載しておりますのでご覧ください。

また、プリンスホテル優待プランについては、専用Webサイトのバナーをクリックして入りますが、「施設利用会員証」をお送りするときにお知らせする「パスワード」により、専用Webサイトにログインして閲覧や予約申込みをすることができます。

### 全国の対象施設

#### ● 船員保険会運営の4施設

- ・ 鳴子やすらぎ荘（宮城県）・サンポートみさき（神奈川県）
- ・ 箱根嶺南荘（神奈川県）・やいづマリンパレス（静岡県）

#### ● ホテル法華クラブグループの17施設

- ・ ホテル法華クラブ（札幌・函館・仙台・浅草・京都、ほか12施設）

#### ● 高輪・品川プリンスホテルグループの4施設

- ・ グランドプリンスホテル高輪 ・ グランドプリンスホテル新高輪
- ・ ザ・プリンスさくらタワー東京 ・ 品川プリンスホテル

#### ● プリンスホテル優待プラン

全国のプリンスホテル、スキー場、ゴルフ場等

#### ● 湯快リゾート株式会社の各施設

詳細は当協会ホームページから

※「施設利用会員証」の交付申込みには、次のものを同封して必ず郵送をお願いします。

- ①「施設利用会員証」交付申込書
- ② 82円切手を貼り送付先を記載した返信用封筒

※希望枚数は1事業所10枚程度までとさせていただきます。

## 被扶養者状況リストは7月31日までご提出ください

健康保険の被扶養者資格を再確認させていただくため、事業主の皆さまに「被扶養者状況リスト」をお送りしております。平成29年7月31日まで郵送にてご提出くださいますようお願いいたします。



## 7月中旬より マイナンバー制度による情報連携が開始されます

平成29年7月中旬(※)から、高額療養費などの以下の申請において、非課税証明書等の添付書類が必要となる場合に、申請書等にマイナンバーを記入いただいた上で、情報連携を行います。

ただし、7月から3か月程度は、マイナンバー制度全体で、情報連携の事務処理手続きへの移行を円滑に行うことを目的に、「試行運用期間」が設けられています。試行運用期間では、情報連携の結果と添付書類の内容に違いがないかなどを確認しますので、引き続き従来と同様に添付書類の提出をいただきますようお願いいたします。

なお、本年秋頃には本格運用が開始され、一部の添付書類が不要になる予定です。

(※)マイナンバー制度による情報連携の開始日は、平成29年7月18日が想定されています。なお、情報連携の開始日や試行運用の取扱に関する情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

### ＜マイナンバーをご記入いただくことにより、情報連携を行う申請＞

- 高額療養費の申請（低所得者のみ）
- 高額介護合算療養費の申請（低所得者のみ）
- 基準収入額適用申請
- 食事及び生活療養標準負担額の減額申請（低所得者のみ）

(注) 情報連携のためにマイナンバーの記入が必要となるのは、非課税証明書等の添付が必要な方の場合です。



お問い合わせ先 協会けんぽ業務グループ ☎018-883-1800



## 適正受診を心掛けましょう



保険証は診察を受ける都度、病院等の窓口にご提示ください。



仕事や通勤途中の病気やケガには保険証は使用できません。

(労災保険の対象になる可能性があるので、事業所を管轄する労働基準監督署にお問い合わせください)



重複受診(はしご受診)はやめましょう。



私用中の交通事故等が原因で保険証を使用して受診される場合は、「第三者等の行為による傷病届」の提出が必要となる場合があります。

※詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 協会けんぽレセプトグループ ☎018-883-1892

## 新規健康経営宣言事業所をご紹介します

平成29年3月以降に「健康経営宣言事業所」として新規に認定された事業所様をご紹介します。  
現在、139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。



宣言認定書

| 健康経営宣言事業所(敬称略)      | 所在地   | 健康経営宣言事業所(敬称略)          | 所在地   |
|---------------------|-------|-------------------------|-------|
| 一般財団法人<br>秋田県社会保険協会 | 秋田市   | 株式会社 シーグ                | 大仙市   |
| 秋田県中小企業団体中央会        | 秋田市   | 株式会社 菅与組                | 潟上市   |
| 社会福祉法人 秋田県民生協会      | 北秋田市  | 社会医療法人 青嵐会              | 由利本荘市 |
| 秋田商工会議所             | 秋田市   | 公益社団法人<br>大仙市シルバー人材センター | 大仙市   |
| 秋田中央森林組合            | 秋田市   | 株式会社タカヤナギ               | 大仙市   |
| 秋田部品株式会社            | 横手市   | 株式会社 たけや製パン             | 秋田市   |
| 秋田瀝青建設株式会社          | 潟上市   | 照井社会保険労務士事務所            | 横手市   |
| 株式会社 アクティブイエロー      | 秋田市   | 天寿酒造株式会社                | 由利本荘市 |
| 株式会社 アズマカンパニー       | 秋田市   | 株式会社 那波伊四郎商店            | 秋田市   |
| 有限会社 泉製麺所           | 三種町   | 奈良医院                    | 北秋田市  |
| 大曲商工会議所             | 大仙市   | 能代商工会議所                 | 能代市   |
| 有限会社 大曲測量設計事務所      | 大仙市   | 株式会社 フォレストア鳥海           | 由利本荘市 |
| 男鹿合同生コン株式会社         | 男鹿市   | 藤原建設工業有限会社              | 羽後町   |
| 株式会社 柏建設            | 横手市   | 株式会社 都亭                 | 能代市   |
| 株式会社 コウジマ工業         | 由利本荘市 | 由利高原鉄道株式会社              | 由利本荘市 |
| 株式会社 佐々木組           | 秋田市   | 横手商工会議所                 | 横手市   |
| 株式会社 佐藤印刷           | 横手市   | 横浜電子工業株式会社              | 八郎潟町  |
| 株式会社 三戸印刷所          | 秋田市   | 有限会社 渡辺清米商店             | 大仙市   |

※(平成29年5月末日時点)

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

★「健康経営宣言事業所」の詳細については・・・

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

検索

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。

## 健康保険組合連合会秋田連合会と協会けんぽ秋田支部は、加入者の皆さまの健康増進等に協力連携してまいります



平成29年4月12日、健康保険組合連合会秋田連合会と協会けんぽ秋田支部は「健康づくり等の推進に向けた包括的連携に関する協定書」の締結式を行いました。それぞれ独自に行っていた健康づくり事業を、今後は相互に連携及び協力し合い、事業所様、加入者様の健康増進に向けた取り組みをおこなってまいります。

(写真右が健康保険組合連合会秋田連合会播磨屋会長、左が協会けんぽ秋田支部中田支部長)

## 上手に使う『ジェネリック医薬品』

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認された低価格なお薬のことです。使ってみたいときは、医師や薬剤師にご相談ください。

※どの程度安くなるかは、薬の種類やメーカーによって様々です

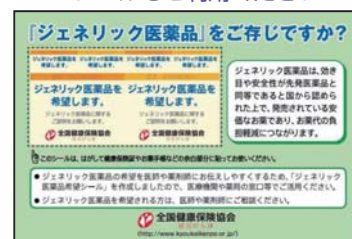
今のお薬より低価格、お薬代の負担軽減や医療費の削減につながり、保険料の伸びを抑えることができます。

飲みやすく改良されているものもあります。

不安なときは短期間の「お試し」もできます。

国の厳しい試験や基準をクリアし、新薬に代替できる品質・有効性・安全性を有するお薬です。

ジェネリック医薬品希望  
シールもご利用ください



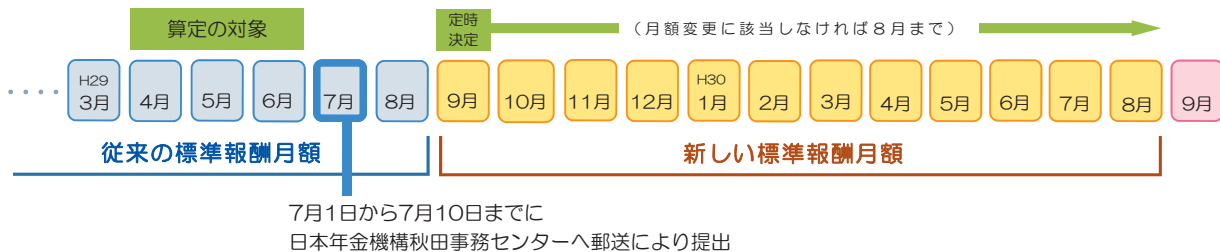
お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841



## 算定基礎届は7月10日までにご提出ください

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、毎年1回算定基礎届をご提出いただき、標準報酬月額を決めなおしています。（定時決定）

### ● 算定基礎届の提出の基礎となる月と決定対象月



### ● 算定基礎届の対象者

#### 7月1日現在の全被保険者が対象です。

以下に該当する被保険者の方は届出の提出が不要です。

- ・6月1日以降に被保険者になった方（資格取得時に決定した報酬が平成30年8月まで適用されます）
- ・6月30日以前に退職した方
- ・7月改定の月額変更届を提出する方（別途「月額変更届」の提出が必要です。）

※なお、送付している届出用紙等の内容は、平成29年5月19日（金）までに処理が完了した記録に基づいています。  
用紙に記載のない方については、適宜追加をお願いします。

### ● 届出の内容について

#### ▶ 報酬

報酬とは、4、5、6月に実際に支払われた、税金等を控除する前の支給総額です。金銭・現物を問わず、事業主が労務の対象として支給するすべてのものです。現物で支給されるものについては、金銭に換算して計算します。

現物で支給されるもの：金銭（通貨）に限らず、通勤定期券、食事、住宅など。

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。ただし、食事の価額の3分の2以上を本人が負担している場合は、報酬に含みません。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。

#### ▶ 支払基礎日数

支払基礎日数とは、報酬の支払いの対象となった日数のことをいいます。

月給者 ▶ 出勤日数に関わらず暦の日数となります

日給者及び時給者 ▶ 出勤日数となります

※ただし、月給者であっても欠勤日数分の報酬が差し引かれる場合は、就業規則等により会社で定められた日数から欠勤日数を差し引いた日数が支払基礎日数となります。

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、従前の標準報酬月額で決定します。

（※短時間労働者を除く）

※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」を併せてご提出ください。

- ① 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

## 事業所調査に対するご協力のお願い

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別途ご案内いたしますので、賃金台帳や出勤簿などをご持参下さるようお願いいたします。

## 年金を受け取るために必要な期間が短縮されます

これまで、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間（国民年金の保険料納付済期間や厚生年金保険、共済組合等の加入期間を含む）と国民年金の保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でした。

平成29年8月1日からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになります。

### これまで



### 平成29年 8月1日以降



#### ● 手続きについて

- ・平成29年8月1日時点で支給開始年齢に到達している方で、資格期間が10年以上25年未満の方には、平成29年2月末～平成29年7月までの間に日本年金機構から「年金請求書」を順次お送りしています。
  - ・また、平成29年8月1日以降に支給開始年齢に到達する方には、到達の3カ月前に「年金請求書」を送付します。
  - ・日本年金機構から「年金請求書」が届きましたら、必要事項をご記入の上、必要書類と併せてお近くの年金事務所や街角の年金相談センターまでお持ちください。
- ※ご本人が直接窓口においでになれないときは、委任状により代理人に手続きを委任されることで、お手続きをしていただくことができます。

## 年金のご相談、お手続きはぜひ「予約」をご利用ください！！

ご相談、お手続き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、ぜひ予約をご利用ください！



予約の申し込みは「ねんきんダイヤル」へ！

0570-05-1165

※050から始まる電話でおかけになる場合は03-6700-1165

- 予約相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。



※ねんきんダイヤルの受付時間：月曜日（月曜が休日の場合は、休日明けの初日）/8：30～19：00  
火～金曜日/8：30～17：15 第二土曜日/9：30～16：00

※上記「資格期間の短縮」についても、ご不明な点等ありましたら「ねんきんダイヤル」へお問い合わせください。

「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

世代を**超**える。  
今だからこそ、伝えたい。

## ● 応募締切

平成 29 年 9 月 4 日(月) 消印有効

## ● 応募作品

公的年金制度をテーマにしたエッセイ。  
公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。

日本語で1,000～2,000文字以内。

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。

内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。

応募作品は返却しません。

## ● 発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する（11月下旬予定）他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。

受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。

受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

## ● 賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

## ● 応募資格

中学生以上の方

## ● 提出先・お問い合わせ先

日本年金機構 相談・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

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24  
03-5344-1100（代表）

詳しくは日本年金機構ホームページを  
ご覧ください。

平成29年度 わたしと年金

検索 





## 厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申請書について

Q

第一子出産後、育児休業が終了し、勤務時間短縮の措置を受けて働く予定です。何か届出が必要ですか。



秋田年金事務所  
厚生年金適用調査課  
吉田 林太郎

A

次世代育成支援の拡充を目的として、養育期間の従前標準報酬額のみなし措置が設けられています。これは、子どもが3歳までの間、勤務時間短縮等の措置を受けて働き、それに伴って標準報酬月額が低下した場合、子どもが生まれる前の標準報酬月額に基づく年金額を受け取ることができる仕組みです。

被保険者の申出に基づき、より高い従前の標準報酬月額をその期間の標準報酬月額とみなして年金額を計算します。養育期間中の報酬の低下が将来の年金額に影響しないようにするための措置です。

対象となる期間は、3歳未満の子の養育開始月から3歳到達日の翌日の月の前月まで等です。

3歳未満の子を養育する被保険者または被保険者であった者で、養育期間中の各月の標準報酬月額が、養育開始月の前月の標準報酬月額を下回る場合、被保険者が「厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書」を事業主を経由して提出します。

詳しくは、お近くの年金事務所厚生年金適用調査課へお問い合わせください。



段階で取持ち（座配人・司会者）が少し大きめの盃二個を盃台にのせて酒を注いでもらいます。この際、相伴の盃が伴い、世話人

『おもてなし』という言葉はオリンピック招致に向けた最終プレゼンで、滝川クリステルさんが日本の心を表現するために使い、当時の流行語大賞にもなりました。さて、葬儀のあとに規模の大小はあってもお斎（おとき）が付く事は、全国共通のならわしになっていますが、その形態はさまざまです。遺族といっても会食の席に限っては、知人・友人は招かれた立場にあり、この立場の違いを取り持って齟齬（そご）なく事を運ぶ必要があります。その作法の一つとして、「〇〇の目」と称して行われる盃事（さかずきごと）を紹介したいと思います。

（1）取持ちの目

の一人が相伴します。飲みほしたら盃台に盃を返します。お酌の人は最上座へ盃を持って行き順盃します。順盃は盃台から盃を受け取り、お酌してもらった次席の人に「お先に」と軽く会釈いただきます。飲みほしたら次の人へ回しそれを最下座まで繰り返します。二つの盃は左右に分かれていきます。

（2）仏の目

全体にくつろぎが見えてきたころ、故人に最もつながりの深い人と相伴は個人の兄弟姉妹などで主催者及び参加者へ謝意を表して順盃します。

（3）亭主の目

かなり時間が経過した時点で主催者と相伴は息子、娘婿などで参加者への謝意を表して順盃します。

さて、これまでの盃事を読んでどのような思われたでしょうか？ズバリ面倒くさいではないでしょうか。ですが、この盃事は招いた方々に対する「おもてなし」であり、それぞれの「〇〇の目」にも意味があります。

そもそも「おもてなし」は面倒くさいのです。面倒くさい事をしてくれた時に、初めて人は「おもてなし」を感じるのではないのでしょうか。時代の流れとともに簡略化されていくことが多い世の中ですが、本来の日本人の「おもてなし」のこころを忘れないようにしたいものです。

株式会社 秋田新電元（由利本荘市）

佐々木 範 文

随想 ふきのとう



「おもてなし」

# 健康トピックス

## 第171回 歯や口腔内の健康は全身の健康です

“噛む”という行為は全身の健康と深くかかわりがあります。よく噛んで食べる習慣を持つことは生涯を通じた健康づくりにつながります。また“むし歯”だけを意識するのではなく“歯周病”が全身へ及ぼす影響は非常に重大です。歯科健診を定期的に受け、健康管理に努めましょう。



### 噛む効果

〈よく噛むことは唾液の分泌を促し、様々な良い影響が…〉

- 脳の活性化 ———— 子どもの脳の発達や認知症予防
- 肥満の防止 ———— よく噛んで食べることで少量でも満足感が得られ、肥満予防
- 若返り効果 ———— 唾液に含まれる成長ホルモンの働きにより、体を若々しく保つ
- がんの予防 ———— 唾液に含まれる酵素ががんを抑える
- 消化吸収が良くなる — 噛んで食べ物を細かくするため、胃腸への負担が少ない
- 唾液中の消化酵素により消化吸収が良くなる
- 殺菌・抗菌効果 — 唾液には殺菌・抗菌作用があり、粘膜の保護や口臭予防に
- 唾液分泌 ———— 歯周病・むし歯・口臭予防
- あごの骨の強化・歯並びが整う ———— 美しい発音・表情に

1口30回を目安に

噛み応えのあるものを

1回の量を少なくして

食材は大き目に切る

### 歯周病とからだの病気

| おなか  | 胃腸の病気・肥満                                               |
|------|--------------------------------------------------------|
| 肺    | えん<br>誤嚥性肺炎                                            |
| 脳    | 認知症                                                    |
| 血管   | 動脈硬化                                                   |
| 心臓   | 心内膜炎                                                   |
| すい臓  | 糖尿病                                                    |
| 骨    | 骨粗鬆症                                                   |
| 子宮   | 早産や低出生体重児出産                                            |
| 手足の先 | バーシャー病<br>(手や足が青紫色になって強い痛みがおこり潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう病気) |

歯周病菌や歯周病でできた炎症物質は歯肉の毛細血管から血液中に入り込み、全身をめぐるります。いろいろな病気の原因になります。

### 8020運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動。厚労省と日本歯科医師会の呼びかけで平成元年から進められています。

### 生活習慣の見直しを

- ◆規則正しくバランスの良い食生活を
- ◆睡眠不足・ストレスはさける
- ◆禁煙
- ◆適度な運動を



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

平成29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<br>30 | 24<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

平成29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・ねんきんネット等専用ダイヤル

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。