

社会保険

あきた

10・11月号

平成29年 No. 765

CONTENTS

「施設利用会員証」の発行について…2 11月は「ねんきん月間」です…3
秋田事務センターを仙台広域事務センターへ統合します…4 街角の年金相談センター秋田(オフィス)をご利用ください!…4
「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます…5 社会保険料の納付には口座振替をご利用ください…5
届書・申請書作成支援サービスをご利用ください…6 いちはやく健康保険の情報をお伝えします…6
ご家族の方の健康診断「特定健診」をもう受診されましたか?…7 新規健康経営宣言事業所をご紹介します…8



花ことば：(黄色) 献身・可憐
バラ(ザ・ピルグリム)

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/>

「施設利用会員証」の発行について

「施設利用会員証」の発行については、当誌6-7月号でもお知らせしましたが、優待利用契約施設の追加があったため、この事業に係る当会のホームページを更新します。(11月上旬予定)

会員事業所様の従業員とご家族がホテル等の契約優待施設を利用した場合、宿泊料金等の優待割引が受けられる「施設利用会員証」を引き続き発行しております。ご利用を希望される会員事業所様は、下記の「施設利用会員証交付申込書」または当会のホームページから申込書をダウンロードしてお申込みください。

なお、契約優待施設、優待内容および利用方法等の詳細は、当会ホームページの「会員限定特典ページ」に掲載しておりますのでご覧ください。

■ 対象施設 (具体的な施設名は当会HPをご覧ください。)

船員保険会	4施設
ホテル法華クラブグループ	17施設
高輪・品川プリンスホテルグループ	4施設
プリンスホテル優待プラン	—
湯快リゾート株式会社	27施設
ダイワロイヤルホテルズ(大和リゾート株式会社)	27施設
かんぽの宿(日本郵政株式会社)	50施設
その他(宿泊施設)	5施設
その他(日帰り施設)	10施設



※対象施設については、今後、県内の施設や東北・北海道の施設も含め拡大される予定ですが、その内容についてはその都度当誌にてご連絡いたします。

※「プリンスホテル優待プラン」および「ダイワロイヤルホテルズ」ご利用の方は専用Webサイト内での予約となり、専用のログインパスワードが必要となりますが、「施設利用会員証」をお送りするときに、専用Webサイトのパスワードも併せて通知いたします。

■ 「施設利用会員証」の交付申込み

次のものを同封して郵送でお申込みください。

1. 施設利用会員証交付申込書
2. 切手(82円)を貼付し、送付先を記載した返信用封筒

■ 施設利用会員証の取扱い

1. 施設利用会員証に、あらかじめ事業所名をご記入ください。
2. 施設利用会員証の有効期限は3年間(2020年3月31日)です。
3. 施設利用会員証は、事業所において利用管理し、事業所内での再利用とします。
4. 申込枚数は、1事業所10枚までとします。ただし、特別な理由がある場合はこの限りではありません。



※大きさは名刺サイズ

施設利用会員証交付申込書

事業所整理番号	— (例: 01-アハセ)	事業所名	
所在地	〒 —		
電話番号	() —	FAX番号	
担当者氏名		申込枚数	枚

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営及びそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

【お問い合わせ先】

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
TEL 018-831-6205 FAX 018-832-3681
ホームページ <http://www.syahokyo-akita.jp>

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・啓発活動を積極的に行います。

いいみらい
11月30日は
「年金の日」
「ねんきんネット」で
未来の生活設計について
考えてみませんか？

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、理解を深めていただくことを目的としています。

主にこのような活動をしています！

- 市役所・町役場等で「出張年金相談窓口」を開設し、年金相談を行います。
- 公的年金制度とのかかわりについて「わたしと年金」をテーマにしたエッセイの募集を行い、「ねんきん月間」に優秀作品を発表します。
(エッセイについては、すでに募集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。)
- 大学・高校などの教育機関や事業所等へ出向いて、年金セミナーや年金制度説明会を開催します。
- 年金委員表彰を行います。

※ 年金委員とは、厚生年金保険及び国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。(平成29年3月末時点で全国に119,271人委嘱されています。)

● 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？

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンから、いつでもどこでもご自身の年金に関する情報を確認できます。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・・・

- 将来受け取る年金見込額が確認できます。
- 自分の年金記録が確認できます。
- ねんきん定期便や年金振込通知書などの通知が見られます。
- 保険料の支払い漏れや届出漏れが確認できます。
- 日本年金機構への届書を簡単に作成できます。



お手続きには、基礎年金番号とメールアドレスが必要です。

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット 検索

！スマートフォンはこちら！

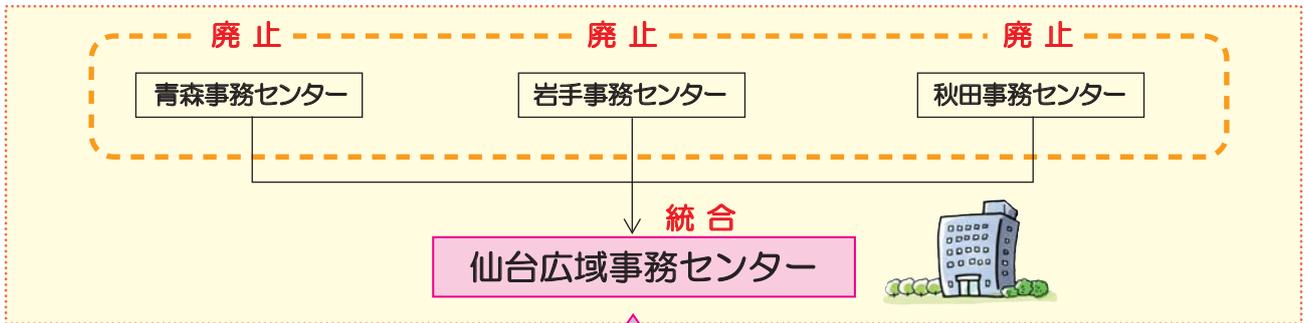


お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤルへ
TEL 0570-058-555 (ナビダイヤル)

- 050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1144 (一般電話) へ。
- 受付時間：【月～金】 9:00～19:00 【第2土曜】 9:00～17:00
- 日曜・祝日・土曜(第2を除く)と12月29日から1月3日はご利用いただけません。

秋田事務センターを仙台広域事務センターへ統合します

日本年金機構における各種届書の審査・入力・決定事務等は、現在、各都道府県事務センターで行っていますが、この度一層の事務の効率化及び標準化を進めるため、広域事務センターに統合することとなりました。



【所在地】 〒980-8461
宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 17階
【統合日】 平成30年1月1日

● 広域事務センターへの集約に伴う届書の送付について ●

現在、秋田事務センターへ送付している各種届書については、

平成29年12月25日以降は仙台広域事務センターへ送付してください。

- ※ 広域事務センターは、現在の事務センターと同じく郵送のみの受付となります。なお、届書の作成や制度についてのご相談等は管轄の年金事務所へお問い合わせください。
- ※ 電子申請(e-Gov)を利用した届出については、提出先に変更はありません。(現行と同様に“〇〇”年金事務所(秋田事務センター)を選択してください。)

秋田年金事務所 018(865)2392 鷹巣年金事務所 0186(62)1490 大曲年金事務所 0187(63)2296 本荘年金事務所 0184(24)1111
※自動音声案内でご案内しております。

街角の年金相談センター秋田（オフィス）をご利用ください！

全国社会保険労務士会連合会が運営する「街角の年金相談センター秋田（オフィス）」では、対面による年金相談を行っています。年金のお手続き、ご相談にぜひご利用ください！

所在地 〒010-8506 秋田市東通仲町4番1号
秋田拠点センター「アルヴェ」2F
受付 月曜～金曜 8:30～17:15
※土・日・祝日及び年末年始(12/29～1/3)はおやすみです。

ご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、年金振込通知書などの他、相談者本人であることが確認できるものをご持参下さい。
また、代理の方がご相談に来られた際には、委任状及び委任を受けたご本人であることが確認できる身分証明書（運転免許証等）が必要となります。



※専用駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください。お車でお越しの際は、アルヴェ有料駐車場をご利用ください。（1時間分の無料駐車券をお渡ししています。）

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

- ▶ 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29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、生計を一にするご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付者の社会保険料控除に加えることができますので、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・・・

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29年11月1日（水）～平成30年3月15日（木）

受付時間 ・月～金曜日 午前8：30～午後7：00 ※祝日（第2土曜日を除く）、
・第2土曜日 午前9：00～午後5：00 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」の電話番号から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。

社会保険料の納付には口座振替をご利用ください

社会保険料は口座振替による納付が便利です！この機会にぜひ、口座振替手続きをご検討ください。

● 毎月、金融機関等に出向く必要がありません。

- ・口座振替を開始した以後は、毎月の手続きが不要です。
- ・口座振替手数料のご負担もありません。

● 全国の金融機関がご利用できます。

- ・銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替できます。
※ただし、ゆうちょ銀行やインターネット専業銀行等、一部お取扱いできない金融機関があります。

● 毎月月末に、前月分の保険料をご指定の口座から引き落としします。

- ・末日が土日・祝日等金融機関の休業日の場合は、翌営業日に引き落としします。

● 今月の振替予定額と、前月の振替済み金額をお知らせします。

- ・毎月20日頃に、当月末日に引き落としする金額及び前月末日に引き落としした金額を記載したお知らせ（保険料納入告知額・領収済額通知書）を郵送します。
- ・振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替ができなかった場合は、後日、納付書を郵送しますので、金融機関等の窓口で納付していただくこととなります。

口座振替を希望される場合や、ご不明な点等ございましたら、管轄の年金事務所へ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)1490 大曲年金事務所 0187(63)2296 本荘年金事務所 0184(24)1111
※自動音声案内でご案内しております。

届書・申請書作成支援サービスをご利用ください

協会けんぽでは、加入者・事業主の皆様が作成する申請書等をより簡単・効率的に作成できるサービスを9月から開始しました。どうぞご利用いただきますようお願いいたします。

サービスの特徴

- ◆ 入力可能なPDFファイルをホームページにて提供します。
- ◆ 各記入項目の説明を参照しながら入力できます。
- ◆ 記入漏れや記入誤り等自動でチェックし、お知らせします。
- ◆ 記入漏れ・記入誤りによる再提出の手間が少なくなります。

ご利用の手順



○ サービス対象の申請書および動作環境等の詳細については、協会けんぽホームページ (<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>) をご参照ください。

※.PDFファイルを表示するためには、「Adobe Reader」(無償)が必要です。「Adobe Reader」はアドビシステムズ社の商標です。

よくあるご質問

Q1 ホームページやメールでの申請はできますか？

A1 ホームページやメールでの申請はできません。恐れ入りますが、必要事項を入力・記入した申請書を印刷のうえ、郵送等でご提出をお願いします。

Q2 事業主が記入する欄も入力できますか？

A2 入力できる項目は、申請者が記入する欄のみです。事業主が記入する欄は、手書きでご記入ください。

Q3 手書きする欄はありますか？

A3 「被保険者の氏名欄」、「被扶養者のマイナンバー欄」は自署してください。

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部代表電話 ☎018-883-1800

いち早く健康保険の情報をお伝えします

協会けんぽのメールマガジンにご登録ください

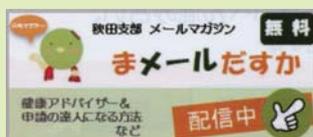
協会けんぽでは、今後の健康保険料率の確定状況や、健康保険制度の改正など、常に最新の情報をメールマガジンにてお伝えしています。職場の総務関係パソコンのアドレスをご登録いただくなどして是非ご利用ください。また、協会けんぽ加入の方でなくてもご登録可能です。

無料 (0円)

今後の健康保険料率の動向や、健康保険制度の改正など最新情報を掲載

高額な医療費がかかったときなど各種給付金の申請のしかた

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



メールマガジンの登録はこちらから

協会けんぽ秋田支部のホームページから左のバナーをクリック、もしくは、こちら(↓)のURLを直接入力してください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/akita/cat130/>



こちらでスマホからも登録できます

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

ご家族の方の健康診断「特定健診」をもう受診されましたか？

40歳から74歳のご家族の方は、お得でお手軽な特定健診を受けましょう



40～74歳の
被扶養者
(ご家族)

特定健康診査

補助があり、「**おトク**」です

本人負担 **約1,090円**

※費用は医療機関によって異なります

近所で受診でき、「**お手軽**」です

県内では約400の医療機関や、市町村で実施する
集団健診で受診できます。

がん検診も一緒に受けられ、「**安心**」です

市町村で実施する集団健診で、同時にがん検診
も受けられる場合があります。

特定保健指導

費用は無料～6,480円

特定健診受診後、生活習慣の改善が必要な方を対象として、ご自宅に「特定保健指導利用券」を送付させていただきます。特定保健指導の費用の総額が、協会けんぽが補助する金額を下回る場合は、自己負担はありません。

※費用は特定保健指導実施機関によって異なります

詳しくは下記お問合せ先までご連絡ください！！

秋田まるごと市場にて特定健診を実施しました



10月5日(木)～6日(金)、秋田市の秋田まるごと市場2階にて、「特定健診」を実施しました。より多くの方に健康診断をお受けいただくため、昨年度から大幅に定員を増やしましたが、予約が即定員に達し、当日は379名の方が受診されました。初めて健診を受けたという方も多くいらして、今後も医療機関以外の会場で受診できる機会を増やしていきます。

住所変更届提出のお願い

～受診券を平成30年4月にご自宅へお送りします～

協会けんぽでは、被扶養者(ご家族)様が特定健診を受診する際に必要な受診券を、被保険者(ご本人)様の住所宛てにお送りしております。なお、転居等に伴う住所不明などの理由により、ご自宅にお送りすることができなかった受診券につきましては、事業主様宛てにお送りして、ご本人様等を通じ、ご家族様のお手元に届けていただいております。

平成30年度もご本人様の住所宛てにご家族様の受診券をお送りしますので、ご本人様の住所が変更となった場合には、管轄の年金事務所に「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」を提出いただきますようお願いいたします。

受診券送付対象の方

協会けんぽの被扶養者で40歳～74歳までの方です。

留意点

- 住所変更のお手続のタイミングによっては、変更後の住所が平成30年度の受診券に反映されない場合がありますのでご了承をお願いします。
- 平成30年度においても、ご本人様の住所宛てにお送りできなかった方の受診券については、事業主様宛てにお送りしますので、ご本人様等を通じ、ご家族様のお手元に届くようご協力をお願いします。

お問い合わせ先 協会けんぽ保健グループ ☎018-883-1893



健康
経営®

新規健康経営宣言事業所をご紹介します

平成29年8月以降に「健康経営宣言事業所」として認定された事業所様をご紹介します。現在、336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。

健康経営宣言事業所（敬称略）

県 央	■大館市	■横手市	■湯沢市
■秋田市	株式会社 大館製作所	株式会社 柏谷楽器店	有限会社 高橋工業
株式会社 秋田県酒類卸	有限会社 小畑建機	株式会社 久米社寺	株式会社 タキサワオート
秋田県土地改良事業団体連合会	佐藤吉株式会社	株式会社 サユウ	株式会社 TACT
秋田県民共済生活協同組合	白川建設株式会社	合資会社 塩喜運送	千歳運送有限会社
社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会	医療法人 仁慈会 東台病院	スガワラデンキ株式会社	株式会社 中央タクシー
秋田ステンレス株式会社	株式会社 乳井石油商会	株式会社 大成電機	合同会社 鶴巻工業
秋田セントラルガス株式会社	株式会社 羽沢建設	株式会社 高橋工務店	TMKトレーディング株式会社
株式会社 秋田東北ダイケン	株式会社 布袋屋薬局	有限会社 知喜プレスセンター	株式会社 とみや
羽後設備株式会社	株式会社 やたて	つばめ自動車株式会社	有限会社 中野木工
珍田工業株式会社	■能代市	出羽青岩アグロ株式会社	株式会社 日敷
株式会社 辻源	能代電設工業株式会社	有限会社 てんぞ	有限会社 フジオートセンター
東部液化石油株式会社 秋田支店	■北秋田市	有限会社 東北システック	株式会社 マイテック
東北運輸株式会社	社会福祉法人 芳徳会 特別養護老人ホーム青山荘	有限会社 平鹿印刷	有限会社 松井木工
株式会社 日情秋田システムズ	有限会社 シンセイ電機	藤井建設株式会社	株式会社 丸臣高久建設
医療法人 白雄会 白根病院	有限会社 鷹阿二清掃興業	有限会社 堀江工務店	有限会社 山脇自動車
菱明三菱電機機器販売株式会社	■鹿角市	株式会社 マウンツ	株式会社 湯沢温泉
医療法人 緑陽会 笠松病院	株式会社 柳澤鉄工所	株式会社 増田サントップ	有限会社 湯沢サトー工業
■男鹿市	■三種町	合名会社 松田タイヤ商会	一般社団法人 湯沢市観光物産協会
株式会社 清水組	佐藤莫大小株式会社 八竜工場	有限会社 門間電機	公益社団法人 湯沢市シルバー人材センター
株式会社 杉貞石材	■ 県 南	安田自動車钣金	有限会社 湯沢総合ビルサービス
■由利本荘市	■大仙市	有限会社 山中建築測量	株式会社 湯沢タクシー
葵工業株式会社	株式会社 アクアワークス	ヨコウン株式会社	医療法人 湯沢内科循環器科クリニック
長田建設株式会社	石川興業株式会社	株式会社 横手総合設備	株式会社 湯沢生コン
木内組土建株式会社	有限会社 ウエスト製甲	有限会社 よこて発酵厨房 蔵ら	株式会社 湯沢ハンケットサービス
株式会社 弘商	金谷商事株式会社	社会福祉法人 横手福寿会	有限会社 レンタカーこまち
佐藤建設株式会社	有限会社 黒澤時計店	■湯沢市	株式会社 和賀組
株式会社 三栄機械	株式会社 県南環境保全センター	株式会社 アキオ製靴湯沢工場	株式会社 ワタナベ水道
株式会社 中央モーターズ	株式会社 佐々木丸六工務店	株式会社 石川モーターズ	■仙北市
廣瀬産業株式会社	田中電気工業株式会社	岩野設備工業株式会社	株式会社 オフィスレイ
■にかほ市	中半産業株式会社秋田工場	株式会社 協同企画	有限会社 県南ケアシステム有料老人ホーム若杉
株式会社 キサカタ製作所	ナガイ白衣工業株式会社	有限会社 建成測量設計	万六建設株式会社
株式会社 弘商キサカタ	響屋大曲煙火株式会社	有限会社 工房六義庵	■美郷町
株式会社 藤和測量設計	株式会社 藤澤技建	株式会社 こまちライフサービス	福田建設株式会社
■五城目町	株式会社 フジタ農工	有限会社 斎藤設計事務所	社会福祉法人 美郷町社会福祉協議会
合資会社 一鳩自動車整備工場	三浦建設株式会社	株式会社 佐々木組	■羽後町
■八郎潟町	株式会社 ユーイーアイ	有限会社 佐藤シール	秋田電装株式会社
株式会社 八郎潟印刷	有限会社 フジタハウジング	株式会社 佐藤総合設備	有限会社 県南技術サービス
■大潟村	■横手市	株式会社 サンアール未来	有限会社 コーリヤマ
大潟村農業協同組合	株式会社 秋田ふるさと村	有限会社 ジャパンクリエートアグリ	株式会社 ジェイシーエフ
■ 県 北	伊藤建設工業株式会社	株式会社 鈴木又五郎商店	株式会社 柴田組
■大館市	株式会社 伊藤自動車	株式会社 タイヤショップ湯沢	合同会社 米山工業
株式会社 伊藤技研	有限会社 伊藤板金	株式会社 高憲商事	※平成29年10月6日時点の状況です。
奥羽電気設備株式会社	羽後ガス株式会社	株式会社 高修興業	※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。
有限会社 大瀧運輸	株式会社 ウッディさんない	株式会社 高瀬電設	

★「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HP

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」にエントリーして下さる事業所様を募集しております。

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

受給資格期間の短縮について



Q 平成29年8月から、年金の受給資格期間が10年あれば年金がもらえるようになると聞きましたが、具体的に教えてください。



大曲年金事務所
お客様相談室
小野寺 千春

A これまで年金の受給資格期間は25年以上必要でしたが、法律改正によって平成29年8月からは10年の受給資格期間を満たせば、請求により保険料納付済期間等に応じた年金を受けられます。

施行日（平成29年8月1日）時点で、年金を受けるための必要な期間（保険料納付済等の期間）が10年以上あり、受給開始年齢に達している方へは、日本年金機構から「短縮」と表示された黄色の請求書が送付されております。

請求手続きをされていない場合は、早めに手続きをお願いいたします。

受給資格期間には、保険料納付済期間と保険料免除期間、合算対象期間を合わせることができます。（合算対象期間は、年金額の計算対象にはなりません、資格期間の対象にはなりません。）

【主な合算対象期間】

- ①厚生年金期間や共済組合の加入者の配偶者で国民年金に任意加入しなかった期間（昭和36年4月1日から昭和61年3月31日まで）
- ②学生で国民年金に任意加入しなかった期間（昭和36年4月1日から平成3年3月31日まで）
- ③海外に居住していた期間のうち国民年金に任意加入しなかった期間（昭和36年4月1日から）
- ④昭和36年4月から昭和61年3月31日までの間に脱退手当金の支給対象となった期間、障害年金または遺族年金を受けた期間、昭和61年以前の国会議員や地方議会議員の期間

ただし、合算対象期間の有無については、年金機構では把握できませんので、ご本人からの申出および戸籍や在籍証明等の証明書類によって、期間の確認が必要となります。



この度、七月一日付けを持ちまして労務関連の職務を離れ、新たな部署への異動となりました。
平成二十二年四月に労務関連の職務に異動を命ぜられました。異動前の職務は金銭管理が主で社会保険とは無関係のものでした。
私自体、社会保険は会社が勝手にやってくれるものという認識で、仕組みなどもほとんど理解していませんでした。
そんな状態からの労務関連業務への異動、更に前任者は退職しているため、教示を請うことも出来ず、業務の総てを一から調べ上げなければなら

随想
ふきのとう
「お世話になりました」



りませんでした。

職員から申請があがる都度、年金事務所の窓口やハローワークの窓口に出向き、書類の書き方、添付書類等教えていただいていた、ようやく書類を整えて提出していただきました。

どこの窓口へ行っても、問い合わせに対し懇切丁寧に対応していただいたおかげで、無事に業務を遂行する事ができました。本当に感謝しております。

業務について覚える事が多く疲労困憊の毎日でしたが、そんな中でも一番の楽しみが、大館北秋支部の皆さんとの交流でした。

会議終了後の懇親会、年に一度の研修旅行を心の支えに仕事をしていました。

和気藹々とお酒を酌み交わし、楽天スタジアムでの観戦、遊覧船からのウミネコへの餌付け、わさおの写真を撮ることもできました。

さあ今年も！と思っていたところでの異動でしたので、未だに落胆しています。

七年という年月でしたが、年金事務所の皆様、支部の皆様には本当にお世話になりました。

これからも何かのご縁でまた、お顔を合わせることがありましたら、よろしくお願いいたします。

社会福祉法人秋田県民生協会

（北秋田市）

嶺脇 昌則

健康トピックス

第173回 コンタクトレンズと上手につき合みましょう

国内のコンタクトレンズ使用者は1,500万~1,800万人いるといわれています。長所も短所もありますので、今回はコンタクトレンズにつきましてお伝えします。

コンタクトレンズとは？

『コンタクト』とは『接触』という意味で『コンタクトレンズ』は、眼に直接装用（角膜に『接触』）して視力を矯正する医療機器です。

コンタクトレンズの長所と短所

長所

- ◆視野が広い
- ◆レンズがくもらない
- ◆自然な見え方をする
- ◆強度の近視、左右の見え方が大きく違う方には視力矯正に効果的

短所

- ◆取扱に注意を要する
- ◆装着脱のための練習が必要
- ◆眼に疾患がある場合には使用できない

コンタクトレンズを使用できない人

誰でも装用できるものではなく、その人の眼の状態によって左右されます。眼が危険な状態に陥ると予想される場合は、コンタクトレンズ不適応と判断されます。

- ◆重症のドライアイ
- ◆コンタクトレンズ眼障害
- ◆アレルギー性結膜炎
- ◆急性結膜炎
- ◆角膜知覚過敏
- ◆装用方法を守れない人
- ◆レンズケアを出来ない人
- ◆小学生以下

注意

コンタクトレンズによる眼の障害は『眼科医による処方や定期検査を受けていないこと』『不適切な使用』『カラーコンタクトの普及』などがあげられます。失明につながりかねない障害もあります。眼科医の適正な診察のもとに安全で安心に付き合っていきたいものです。

コンタクトレンズの分類

素材による分類	①ハード ②ソフト
装用の仕方における分類	①終日装用 ②連続装用
交換サイクルによる分類	①コンベンショナル ②使い捨て ③頻回交換 ④定期交換
機能による分類	①近視用 ②遠視用 ③乱視用 ④老眼用

コンタクトレンズによる眼の障害を防ぐためのポイント

（日本コンタクトレンズ学会植田喜一氏による）

眼科医による処方	正しい使用
正しいレンズケア	眼鏡と併用する
異常を自覚したら眼科を受診	定期検査を受ける

— 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 ■ 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29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29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

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。

社会保険

あきた

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

平成29年10・11月号