

CONTENTS

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります…2・3 医療機関のかかり方で上手に節約しましょう…4
ご存じですか？ 障害・老齢年金等を受ける場合、傷病手当金は調整されます…5
「年金シニアライフセミナー」開催のご案内…6 パークゴルフ大会が開催されます…6



花ことば：私を忘れないで・真実の愛
ザ・ピルグリム／イングリッシュローズ

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→<https://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口 (e-Gov) →<https://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→<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



産前産後期間の国民年金保険料が 免除となります！！

▶ 免 除 期 間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後免除期間」といいます。）の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。

（死産、流産、早産された方を含みます。）

▶ 対 象 者

産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を有する方

※出産日が平成31年2月1日以降の方が対象になります。

▶ 届 出 時 期

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

▶ 届 出 先

お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口

忘れずに手続きを
しましょう。



<よくあるご質問>

- Q1 平成31年3月に出産しましたが、何月分の保険料から産前産後の保険料免除が適用されますか？
- A1 施行日が平成31年4月ですので、平成31年4月1日以降の届出があれば、出産日を基準として産前産後免除期間が決定されます。3月に出産した場合は、4月分、5月分の保険料が免除となります。
- Q2 産前産後期間の免除は、年金額を計算するときに免除期間として扱われますか？
- A2 産前産後期間として認められた期間は保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。
- Q3 産前産後期間は付加保険料を納付することができますか？
- A3 産前産後期間について、保険料は免除されますが、付加保険料は納付することができます。
- Q4 出産後に届出することはできますか？
- A4 出産後でも届出することができます。この場合の産前産後期間は、出産日の属する月の前月から翌々月までの4か月間となります。
- Q5 保険料を前納していますが、産前産後期間の保険料は還付されますか？
- A5 保険料を納付されている場合、産前産後期間の保険料は還付されます。

日本年金機構ホームページから届出用紙をダウンロードできます。また、記入の方法も併せて記載しておりますので、ぜひご覧ください。

★日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

また、提出の際は以下の書類をご用意ください。

○添付書類について

出産前に届書の提出をする場合：母子健康手帳など

出産後に届書の提出をする場合：市区町村で出産日等が確認できる場合には、不要

ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

○個人番号（マイナンバー）により届出を行う際の添付書類について

届出本人が窓口で届書を提出する場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）を提示してください。

なお、郵送で届書を提出する場合は、マイナンバーカードの表・裏両面または①及び②のコピーを添付してください。

①マイナンバーが確認できる書類：通知カード、個人番号の表示がある住民票の写し

②身元（実在）確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど



詳しくは、下記の各年金事務所へお問い合わせください。※自動音声案内でご案内します。

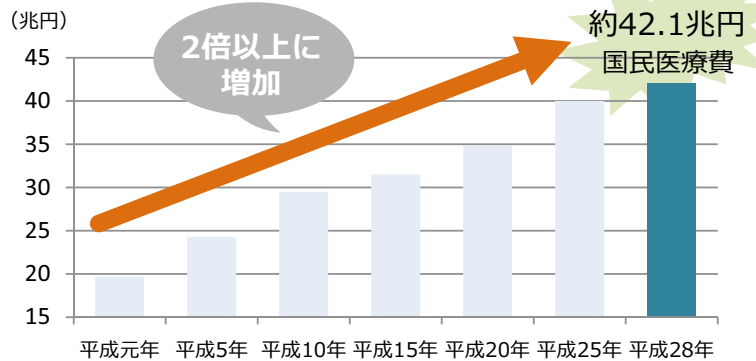
秋田年金事務所 018(865)2392 鷹巣年金事務所 0186(62)1490 大曲年金事務所 0187(63)2296 本荘年金事務所 0184(24)1111

医療機関のかかり方で上手に節約しましょう！

日本の医療費は年々増加！ 医療費の抑制が急務！

医療技術の進歩や高齢化等により、日本の医療費は今後も上昇する見込みです。現在の医療保険制度を今後も維持できるよう、適正受診に努めましょう。

医療機関に支払う医療費は、ちょっとした心がけで節約することができます。節約といっても、具合が悪いのに受診せずに我慢するというものではありません。上手に受診して医療費の無駄を減らすポイントがあります。



厚生労働省「平成28年度国民医療費の概況」より

かかりつけ医を持ちましょう

ちょっとしたかぜなどでいきなり大病院を受診するのは、経済的にも無駄が多く、おすすめできません。ベッド数200床以上の病院では、紹介状を持たずに受診すると、初診料とは別に特別料金を支払うことになります。

生活習慣病など状態の安定した慢性病の人や、普段は健康な人がかぜなどの軽症で受診するときは、まずは近所の「かかりつけ医」を受診するようにしましょう。



ハシゴ受診は身体とお金の負担が大きい

病気やけがの治療中に、自分の判断で受診先を変えることは「ハシゴ受診」と呼ばれ、身体的・経済的に大きな負担が生じます。具体的には、転院するたびに「初診料」がかかります。さらに、同じ検査が繰り返され、同じような薬を処方されるので、その分医療費を多く支払うことになります。とくに検査の中でもCTやMRIなどの画像診断は検査料が高く、繰り返し受けることは身体にも大きな負担となります。



時間外受診は割増料金になる

休日や夜間に救急対応してくれる医療機関は医療費が「割増料金」になっています。やむを得ない場合を除き、時間外受診を控えることで医療費を節約できます。



ジェネリック医薬品を使用しましょう

先に開発された医薬品の特許が切れたあとに、同一の有効成分で作ったお薬です。先発医薬品より開発費が少なく済むので、その分価格も安く処方してもらうことができます。

効き目や安全性は国から保証されています。まずは医師・薬剤師に相談してみましょう。



意外に高い子どもの医療費

最近では、子どもの医療費の一部を補助する自治体が増えています。この場合、窓口で支払う金額が少ないため「子どもの医療費は安い」と思われるかもしれませんが、乳幼児の初診料や検査料は大人より高くなります。

また、夜間や休日など診療外に受診すると通常でも時間外加算がつきますが、6歳未満の子どもの場合、加算はさらに高額になります。



子どもを病院に連れて行くか迷ったら救急相談へ

夜間や休日の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、医療機関を受診すべきかどうかなど判断に迷った時に、全国同一の短縮番号「**#8000**」をプッシュすると、住んでいる都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医や看護師から子どもの症状に応じた適切な対処方法や、受診する医療機関等についてアドバイスを受けることができます。詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。



事前に確認しておくとうれしいです

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

ご存じですか？

障害・老齢年金等を受ける場合、傷病手当金は調整されます

傷病手当金とは

被保険者の方が業務外の病気やケガによる療養のために会社を休み、給料を受けられないときの生活保障として、以下の4つの要件すべてが当てはまる場合に傷病手当金は支給されます。支給される期間は、一つの傷病（起因する疾病を含みます）ごとに支給されることとなった日から1年6か月の間までです。

なお、障害・老齢年金等を受けられる場合は、傷病手当金が調整（不支給または減額）されることがありますのでご注意ください。

支給要件

1. 業務外の病気やケガで療養中の場合
2. 療養のため仕事につくことができなかった場合（労務不能）
3. 休んでいる期間に対し、会社から給与等の支払いがないか、または支払われた金額が傷病手当金より少ない場合
4. 4日以上仕事を休んだ場合

支給額

1日あたりの支給金額：【支給開始日以前12か月間の各標準報酬月額を平均した額】÷30日×（2/3）
（支給開始日とは、一番最初に傷病手当金が支給された日のことです）

手続方法や制度の詳細については、ホームページ等をご覧ください。

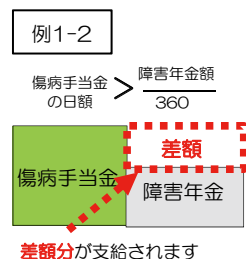
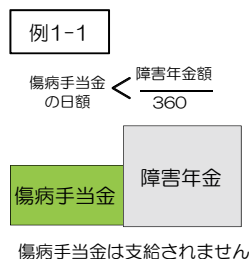
～傷病手当金と障害・老齢年金等の支給金額の調整について～

● 障害厚生年金が受けられる場合

傷病手当金の支給期間に同一の疾病による障害厚生年金を受けることができる場合には、障害厚生年金の額と障害基礎年金の額の合算額が傷病手当金と調整されることになっています。

$$\text{傷病手当金の日額} - \frac{\text{障害厚生年金と障害基礎年金の合算額}}{360} = \text{差額（支給金額）}$$

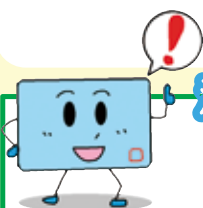
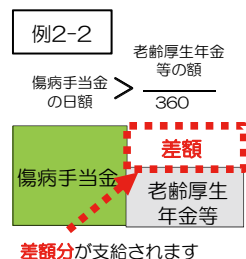
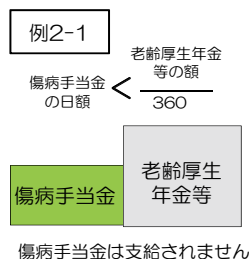
※障害基礎年金のみで受給であれば傷病手当金との調整はされません。



● 退職後に老齢厚生年金等が受けられる場合

退職後に受けられる傷病手当金の支給期間に厚生年金等の老齢年金（2つ以上受けられるときは、その合計額）を受けることができる場合には、傷病手当金が調整されることになっています。

$$\text{傷病手当金の日額} - \frac{\text{老齢厚生年金等の額}}{360} = \text{差額（支給金額）}$$



注意事項

さかのぼって年金が裁定・改定された場合などは、傷病手当金の一部または全額を返還していただくことがありますので、ご了承ください。

「年金シニアライフセミナー」開催のお知らせ

— 50歳以上の職員の方には必ずお知らせ〔回覧〕願います —

退職後の豊かで・生きがいのあるシニアライフをお過ごしいただくためのセミナーです。
これまで、県内ではなかなか開催できなかった充実した内容と、中央から専門の講師を招いての開催となりますので、この機会に是非聴講くださるようご案内いたします。

♪ご夫婦での参加も歓迎いたします♪

また、社会保険委員さんや職場で社会保険事務等を担当されている方も是非ご参加ください。

年金・健康保険・生きがいづくり…「これから」の不安の解消をお手伝いします！

- ・日 時 令和元年10月8日（火）午後1時～4時（集合・受付12時30分～）
- ・場 所 グランドパレス川端（大仙市大曲浜町7-39）TEL（0187）62-0354
- ・参加費 会員事業所の被保険者とそのご家族は説明資料を含め全て**無料**です。
- ・申 込 定員に達するまでは受け付けします。

セミナーの内容（予定）

- ①退職後（或いは年金を受給しながら働く場合）の年金制度と医療保険について
- ②ライフプランと生きがい（生きがいのある生活を築くために）
- ③家庭経済プラン（年金を中心とするこれからの家計プランの作成方法）

詳細・申込方法は当誌6-7月号をご覧ください。

「参加申込書」も6-7月号に掲載しております。



申込・問い合わせ先 / （一財）秋田県社会保険協会 ☎018-831-6205

支部からの
お知らせ

主催／社会保険協会本荘支部 共催／本荘地区社会保険委員会

レクリエーション パークゴルフを開催



秋田県社会保険協会本荘支部では、本年度の健康づくり事業の一環として本荘地区社会保険委員会との共催のもと、次のとおりレクリエーションパークゴルフ大会を開催します。

- ・社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、参加申込案内を同封しております。
- ・他支部の会員事業所からの参加も歓迎いたしますのでご連絡ください。

- 日 時 令和元年9月28日（土）受付開始12時30分
- 会 場 八塩パークゴルフ場（由利本荘市東由利田代字沢中41-6）
- 申込方法 同封の大会参加申込書により、令和元年9月13日（金）までにFAXまたは郵送で、一般財団法人秋田県社会保険協会あてお申込み願います。



協会けんぽの申請書・届出書の新様式について

Q

令和元年5月から協会けんぽの申請書様式が変わったと聞きました。どのように変更されたのでしょうか？



協会けんぽ秋田支部
企画総務グループ
澤 口 駿

A 協会けんぽでは、ご提出いただいた申請書等について円滑にお支払いを進めるため、システム刷新を計画しております。そのシステム刷新に対応できるよう、令和元年5月から協会けんぽの申請書や届出書の様式を変更いたしました。

主な変更点は、文字の読み取り精度を高めるため、自由記載欄を削除しマス目化にしました。これまでの様式も引き続き使用できますが、事務処理の効率を高め、円滑に給付金をお支払いするため、可能な限り新様式をご使用いただくよう、ご協力をお願いいたします。

新様式は協会けんぽホームページから入手できるほか、ご連絡いただければ郵送いたします。また、全国のコンビニエンスストアに設置してあるマルチコピー機で印刷できる「ネットプリント」(有料)でも入手できます。

なお、協会けんぽでは健康保険関係の全てのお手続きが、郵送でできるようになっています。お手続きに関するお問い合わせやご相談はお電話で承っておりますので、申請手続きにあたっては、便利でスムーズな郵送でのお手続きをご利用ください。



いたたり内た、く、せ、腸、れ、な、し、の、を、食、べ、続、て、い、る、の、を、な、辛、い、も、の、を、し、て、お、り、ま、す。お、ま、け、に、白、の、体、調、不、良、が、続、い、た、り、し、た、こ、と、

販売してありません。さて話は変わりますが、私はカレーが大好きです。飲み物だと思っております。辛いものを食べると幸せになれるという気持ちもあります。とても辛いカレーを食べているときに、至福のひとつなので、私の人生に欠かせないもののひとつといっても過言ではないでしょう。また、カレーに含まれるターメリックは認知症予防に効果があると医学的にも証明されており、わが社の献立にもよく登場しております。

社会保険あきたをご覧の皆様、日々のお仕事お疲れ様です。私が勤めておりますのは「株式会社えがお」という認知症介護を専門に行っている会社です。厚生労働省の統計によると二〇二五年には四人に一人が認知症になると言われています。株式会社えがおは、認知症になった方々が今までも同じ暮らしができるよう、支えていくことを目的として介護サービスの提供しております。初対面の方に名刺をお渡しすると、あの健康食品の、と言われることが多いですが黒酢は販売してありません。

「食事と健康」



随想 ふきのとう

で、身体の不調が如実に出てくる歳になったことを実感しております。大好きなカレーを食べるのをやめるつもりは毛頭ないのですが、おいしさのあまりつい食べ過ぎてしまうので、食べる量を減らさずに健康維持を考えていくことにしました。

近頃では運動の回数を増やし、野菜を積極的に食べることを心がけています。健康維持のための基本中の基本と言われればその通りなのですが、やはり毎日続けるとなると難しいものがあり、継続は力なりという言葉をかみしめながら日々生活しているところです。

平素は当社の社員の健康面にも気を配るようにはしており、声を大にして健康の大事さを伝えたいところですが、しかし、わが身を顧みるに、自分もできていないことを社員にお勧めできるかと問われればそれは甚だ疑問という悲しい現実に直面しました。

普段何も気にすることなく生活できるというのは、会社全体、ひいては社会全体の大きな活力である。ただそれだけ意識し実行するのには、強い精神力が必要です。昔は気にも留めなかった、このたった二点を周囲と共有するための道のりは、なんと遠大なのだろうと、しみじみ思いました。

カレーを作るにはたまねぎ、ジャガイモ、肉など必要なものがたくさんあります。これは会社の縮図ではないかと、カレー鍋の中身をかき混ぜながら考えることもあります。多様性があつてこそ会社、ひいては社会であり、それを支える人々がいてこそ全体が生きあがるのです。人あつての社会を構成するためには、やはり人の体を維持するための健康は大事なのではないでしょうか。そんなことを考えながら、今日も私はカレーを作るのです。

株式会社 えがお (大仙市)

三浦

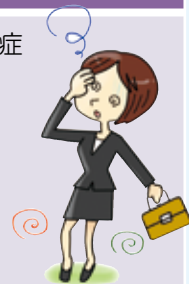
創

健康トピックス

第184回 めまいについてご存知ですか？

平衡感覚(体がバランスを保つための機能)を維持する体の器官に障害がおきると「めまい」がおきます。ひとくちで「めまい」といってもいろいろな種類があり、原因も様々です。その原因や対処法をお伝えします。

めまいの様子	詳しい症状	主な原因	めまいをともなう病気
①グルグル目が回るめまい (回転性のもの)	急な激しい発作の場合が多く、まっすぐに立っていられなくなったり、三半規管が不安定になるため嘔吐をともなうこともある。	主に内耳の異常	◆良性発作性頭位めまい症 ◆脳梗塞◆突発性難聴 ◆内耳炎・慢性中耳炎 ◆メニエール病 ◆前庭神経炎
②ふわふわ、ふらふらするめまい (浮動性・回転性のもの)	立ってられないほどではなく、症状そのものは軽度ですが、長時間続く傾向がある。	両側の内耳や脳の障害	◆良性発作性頭位めまい症 ◆高血圧症◆低血圧症 ◆貧血◆更年期障害◆脳出血
③立ちくらみのようなめまい (失神性のもの)	急に立ち上がったときや湯船から出ようとしたときに頭がクラクラしたり、一瞬目の前が真っ暗になることがある。	耳や脳の異常ではなく、脳に送られる血液の量が一時的に不足	◆良性発作性頭位めまい症 ◆脳梗塞◆突発性難聴 ◆内耳炎・慢性中耳炎 ◆メニエール病◆前庭神経炎 ◆高血圧症◆低血圧症 ◆貧血◆更年期障害◆脳出血



職場内で閲覧しましょう

対処法

- めまいが起きたらあわてず安静に
- ビタミンB群をしっかりとる
- カフェインや香辛料を控える
- 病院で診察を受ける(専門のめまい外来が最適ですが、耳鼻咽喉科・脳神経外科・神経内科を)

予防法

- 生活のリズムを整える
- ストレスをためない
- アルコールやタバコを控える
- 体をゆっくり動かす習慣を身につける

休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談はカレンダー 日です。(開所時間は、午後7時まで)
休日の年金相談はカレンダー 日です。(開所時間は、午前9時30分から午後4時まで)
※年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください。

令和元年 9 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				

令和元年 10 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合せ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

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(東京)03-6700-1144(一般電話)

★ねんきんダイヤル(一般的な年金相談)

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6700-1165(一般電話)

(受付時間) 月 曜 日: 午前8時30分~午後7時まで

火~金曜日: 午前8時30分~午後5時15分まで

第2土曜日: 午前9時30分~午後4時まで

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日にはご利用いただけません。

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。