

CONTENTS

11月は「ねんきん月間」です…2 「年金生活者支援給付金制度」の請求手続きがはじまりました…3
「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます…4
今年もパークゴルフ大会が開催されました…5 健康管理講座の募集…5
生活習慣病予防健診に関するお知らせ“令和2年度受診分より協会けんぽへの申込みが不要となります!” …6・7
新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…8



花ことば：いつもご機嫌・可憐

クジャクソウ／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→<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/>

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 未来
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？

公的年金は、老後の支えとしての役割だけでなく、若い時に障害を負ってしまった場合や、家計の支え手を亡くした場合にも、もらうこと（障害年金、遺族年金）ができます。

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

「ねんきん月間」の趣旨は、ホームページをご覧ください。

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

「ねんきん月間」の取組内容

- 市区町村役場、大学、祭事会場、商業施設など、全国各地のさまざまな場所で、年金事務所職員などによる出張年金相談を行います。
- 大学や高校などで、学生向け年金セミナーを実施します。
- 「わたしと年金」エッセイの優秀作品を発表します。（日本年金機構ホームページ上）
- 国民年金保険料の納付案内を積極的に実施します。



11月30日は、「年金の日」です。

ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、老後の生活設計に思いを巡らしていただくのが「年金の日」です。

なお、今年の「年金の日」は土曜日ですが、全国の年金事務所も午前9時30分から午後4時まで開所します。

この機会に、年金について考え、公的年金制度の趣旨や仕組みについてご理解いただきますようお願いします。

ご自身の年金記録や年金受給見込み額については
「ねんきんネット」で検索！！

ねんきんネット

検索

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



「年金生活者支援給付金制度」の 請求手続きが、はじまりました

令和元年10月1日から、年金生活者支援給付金制度がはじまりました。
年金生活者支援給付金を受け取るには、請求書の提出が必要です。

請求手続きは
お早めに！

◆対象者の方には「日本年金機構」から封書が届きます。

日本年金機構から送られてきた封書に入っている請求書に記入して
ご返信ください。

※2019年4月2日以降に基礎年金を受け始めた方には、年金の請求書と一緒に書類をお送りしています。

年金生活者支援給付金は

消費税引き上げ分を活用し、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者を支援するための「年金生活者支援給付金」は、3つの種類があります。

老齢年金生活者 支援給付金

給付金を受け取れる方
(以下の全てを満たす方)

- ・65歳以上の老齢基礎年金の受給者である。
- ・同一世帯の全員が市町村民税非課税である。
- ・前年の公的年金等※の収入金額とその他の所得との合計額が879,300円以下である。

※老齢年金などの課税対象となる年金

障害年金生活者 支援給付金

給付金を受け取れる方
(以下の全てを満たす方)

- ・障害基礎年金の受給者である。
- ・前年の所得が4,621,000円※以下である。

※扶養親族の数に応じて増額

遺族年金生活者 支援給付金

給付金を受け取れる方
(以下の全てを満たす方)

- ・遺族基礎年金の受給者である。
- ・前年の所得が4,621,000円※以下である。

※扶養親族の数に応じて増額

◆支給要件の詳細やご請求でお困りになったときは、

▶ 「年金生活者支援給付金専用ダイヤル」0570-05-4092
(050から始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-5539-2216)

〈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

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00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日はご利用いただけません。

▶ または、お近くの年金事務所までお問い合わせください。



「年金生活者支援給付金」をかたる詐欺にご注意ください。

●日本年金機構や厚生労働省から、電話で口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます ～～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～～

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となります。

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31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を本年11月上旬に日本年金機構本部から送付する予定としていますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（又は領収証書）を添付してください。

また、令和元年10月1日から令和元年12月31日までの間に今年はいじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付する予定としています。

なお、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。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のハガキに表示されている電話番号にお問い合わせください。

ねんきん加入者ダイヤル

電 話 番 号 （ナビダイヤル）0570-003-004
050から始まる電話の場合は、（東京）03-6630-2525

〈受付時間〉

- ・月～金曜日 午前8：30～午後7：00
- ・第2土曜日 午前9：30～午後4：00
- ・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。
- 「（東京）03-6630-2525」の電話番号におかけになる場合は、通常の通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、おかけ間違いのないようご注意ください。

年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、「事前予約」を行っています。お待たせ時間の少ない予約相談をぜひご利用ください。

- ◆ 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。
- ◆ お申込みの際は、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金証書など）をご用意ください。

ご予約方法は、全国共通の予約専用受付電話「0570-05-4890」またはお近くの年金事務所に、電話・来訪時にお申込みください。

《秋田県内年金事務所の問い合わせ先》※自動音声案内でご案内しております。

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

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9月28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（八塩いこいの森パークゴルフ場）にて

無料 健康管理講座の募集

あなたの職場にお伺いします

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、ご希望の講師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。



講座の主な実施内容（1時間程度）

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

生活習慣病予防健診に関するお知らせ

令和2年度受診分より

協会けんぽへの申込みが不要となります！

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診を受診するにあたっては、加入者（被保険者）・事業主様から協会けんぽに対する申込みが必要ですが、令和2年4月1日受診分から、協会けんぽへの申込みが不要となります。

現行	令和2年3月31日受診分まで	変更後	令和2年4月1日受診分より
	健診実施機関および協会けんぽの両方へ申込みが必要		健診実施機関への申込みのみ必要 (協会けんぽへの申込みは不要)

1. 申込書の廃止に伴う変更点

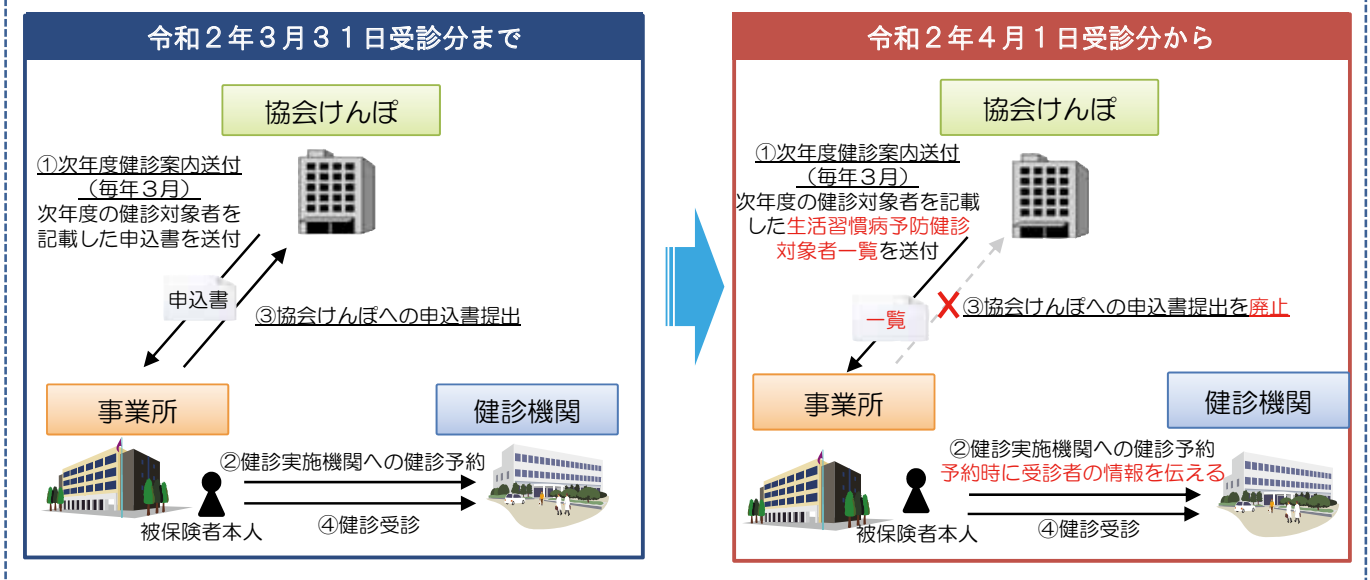
① 健診実施機関に対してのみ予約申込みになります

令和2年4月1日受診分より、加入者（被保険者）・事業主様から健診実施機関に対してのみ予約申込みを行うこととなります。

※申込書の提出及び情報提供サービスを利用した申込みのいずれも不要となります。

② 申込書に代えて、生活習慣病予防健診対象者一覧を送付します

毎年3月に協会けんぽから事業主様へ次年度の健診対象者を記載した申込書を送付しておりましたが、令和2年度受診分（令和2年3月送付予定分）からは、申込書に代えて、健診対象者の情報を記載した生活習慣病予防健診対象者一覧を送付します。



③ 情報提供サービス（事業主様向け）の機能が一部変更されます

申込書の廃止に伴い、令和2年2月下旬（予定）より、情報提供サービスの機能が一部変更となります。

<情報提供サービスの変更点>

【情報提供サービスの機能変更日（令和2年2月下旬（予定）から）】

- ①健診対象者一覧について、健診実施機関への予約申込みに活用できるよう、ファイル形式を「txt」から「csv」に変更し、ファイル項目についても、項目順の変更や項目の追加を行います。
- ②健診申込ファイル編集ツールがダウンロードできなくなります。

【令和2年4月1日から】

- ③健診申込登録の機能が廃止されます。



※詳細は協会けんぽホームページより、随時ご案内いたします。

2. 加入者・事業主様へのお願い

① 予約時に受診者の情報をお知らせください

令和2年4月1日受診分より、協会けんぽへの申込みは廃止となるため、健診実施機関への予約申込みを行う際には、下記の情報を健診実施機関へお伝えいただく必要があります。

- ・保険証に記載の記号・番号、保険者番号、生年月日
- ・受診する健診項目
- ・健診予定日 等

② 令和元年度受診分の申込みについて

令和2年3月31日受診分までは、現行どおり申込みが必要です。すみやかなご提出をお願いいたします。



新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

平成31年3月以降、「健康経営宣言事業所」に認定された事業所様をご紹介します。令和元年8月末現在、802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。最新の健康経営宣言事業所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。**引き続き「健康経営宣言」エントリー事業所を募集しております。**

健康経営宣言事業所（敬称略）		
■秋田市	■潟上市	■鹿角市
（福）愛心会	（株）秋田中央機工	（株）かなでん
秋印（株）	ユナイテッド計画（株）	■北秋田市
（株）秋田県分析化学センター	■男鹿市	秋田たかのす農業協同組合
（福）秋田聖徳会	（株）加藤組	■三種町
姉帯電気工業（株）	（株）加藤建設	（福）山本更生会 障害者支援施設 大日寮
（株）アルファシステム	（医）幸佑会長谷川医院	■大仙市
伊藤工業（株）	船川臨港運送（株）	（株）菅原製作所
（有）加賀谷新聞店	（株）武藤電子工業	（株）宮原組
（株）角繁	■由利本荘市	■横手市
（株）かんきょう	（株）インテック	（福）一真会
ケイエス（有）	（株）大友組	（株）齊太薬局
（株）こずもす秋田	菊地建設（株）	（株）JAWA秋田
（株）サノ	小林工業（株）	（有）平鹿測量
（株）サノ・ファーマシー	（株）シビル設計	横手精工（株）
（株）シグマソリューションズ	由利本荘医師会病院	（株）ライズファーマ
（福）新秋会	■にかほ市	■湯沢市
（有）千秋資材	ミサキ化学工業（株）	アダマンド並木精密宝石（株）
（株）ソユー	■大館市	（株）稲庭うどん小川
（株）大門商店	（株）伊藤羽州建設	（福）雄勝なごみ会
千代田興業（株）	（株）伊徳	（株）寛文五年堂
（株）東北機械製作所	（福）大館感恩講	（有）高橋工務店
（株）東北機械製作所マテックス事業部	（株）小滝電機製作所	（株）チバ・テクノ
（株）ナイス	佐藤建設（株）	（有）新山建設
（株）パウハウス	（株）田代製作所	■仙北市
（福）はまなす会	■能代市	いと設計（株）
（株）ビー・アンド・エス	秋田エコプラツシュ（株）	■美郷町
（株）美研ウッド	あきた白神農業協同組合	あきた美郷づくり（株）
（株）水原工務店	（株）SMMプレジジョン	（福）慈泉会
明鳳電設（有）	大森建設（株）	はりま建設（株）
（株）山二	（株）三協運輸	■羽後町
山二環境機材（株）	（有）千秋会	（株）小野建設
（株）ライフサポート・エガワ北東北	（株）大栄木工	
（有）ライフイン国見ノ里		

健康経営に取り組むことによる企業のメリット

社員の活力向上

- コミュニケーションの活性化
- 社内の雰囲気改善

生産性の向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上

社員の高齢化対応

- ベテラン社員が健康で元気に働く環境の構築

負担軽減

- 休業による労働損失の抑制
- 長期的には健康保険料の負担抑制

リスクマネジメント

- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 企業イメージの向上
- 社員採用時のアピール

入場無料！お気軽にお立ち寄りください

「受動喫煙防止秋田フォーラム2019」開催！

●日時：11/9（土）15：00～17：00

●場所：アトリオン地下 多目的ホール

主催：秋田県、秋田県医師会、協会けんぽ、秋田・たばこ問題を考える会

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841



賞与の届出について



鷹巣年金事務所
厚生年金適用調査課
三 澤 輝

Q この度、初めて従業員に賞与を支払いました。
届出が必要かどうか、また、届出にあたっての注意点を教えてください。

A 賞与についても、健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納めます。賞与の保険料額は、標準賞与額に基づいて決められます。

標準賞与額とは、各被保険者の賞与額から千円未満の端数を切り捨てた額のことをいいます。その標準賞与額に保険料率を掛けて算出した金額が賞与の保険料額になります。

標準賞与額の対象となる賞与とは、賞与、期末手当、決算手当、その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち7月1日前の1年間を通じ3回以下の支払いのものをいいます。

なお、年4回以上支払うものは標準報酬月額（算定基礎届）の対象となり、労働の対償とみなされない結婚祝金などは対象外となります。

賞与を支払った時は、事業主は支給日より5日以内に

「被保険者賞与支払届」と「賞与支払届総括表」を郵送で仙台広域事務センターまたは管轄の年金事務所へ提出してください。

被保険者数の多い事業所や支給月が決まっている事業所につきましては、賞与支払予定月をあらかじめ登録しておくことができます。

この場合、事前登録している賞与支払予定月の前月に、被保険者の氏名等が印字された届出用紙が送付されますので、届出もれを防ぐことができるといったメリットがあります。

なお、支払予定月に支払いがなかった場合は、不支給として「総括表」のみの提出が必要になります。

事前登録の方法などご不明な点がございましたら、管轄の年金事務所へお問い合わせください。



「フィフティフィフティの世代交代」
当社は昭和二十一年に山田塗工店として創業し、昭和四十六年に株式会社山田塗料店として会社を設立し現在に至っております。
塗料店と言う商号ですが建築塗装、道路区画線工事、橋梁塗装と塗装工事業が主です。
社会保険に加入した昭和四十六年は、職人気質の従業員は手取りが減る不満で転職する者もありましたが、今では、当時から従業員も有難いと思ってくれるようになり嬉しく思います。
私が事業に携わってきた約四十年間、景気や天気にも左右される仕事なので思うように行かなかったり、人間関係がうまくいかなかったりと涙したり怒ったり、いろんな事がありました。先代の社長からは「いつも同じだと思ふな、先を見る」と毎日教えられました。



随想 ふきのとう

いろんな経験を重ねるうち、いかに問題を解決し前に進む事が大切かを知りました。

私が最近世代交代を思うようになったのは、二つあり、一つは、六十歳を迎え中学の還暦を祝う会の準備に携わったことです。現在の連絡先を調べるのに一番苦労しましたが、フェイスブックなどのSNSで情報収集し二四〇名の同窓生のうち二〇〇名に案内を出す事が出来ました。当日は一〇〇名を超える仲間が参加し、過ごしてきた時代背景が同じなので思い出話で盛り上がる事が出来ました。

もう一つは、退職年齢が近づいてきたことです。昔の塗装業は刷毛を用いた手作業が主でしたが、現在はスプレー等機械を用いた仕事主流です。事務の仕事も同様に、書類だけでなく、図面や写真の管理もパソコンが主流となり、IT化に対応する知識が必要不可欠となりました。若い社員はすぐ使いこなしますが、老いに向かっている私はついていくのが大変で、若い社員に助けてもらいながら日々頑張っています。

私達世代のこれまでの経験、知識の中で受け継いでもらいたいものは次世代へ繋ぎ、若い人にはIT化に対応できる知識を学び、お互いの良い部分を尊重し補い合い、時代に合わせた世代交代を考えながら、商売繁盛の願いを込めて、これから長く続くよう元気に明るく成長出来る会社を目指していきたいと思っています。

株式会社 山田塗料店（由利本荘市）
山田 豊 実

健康トピックス

第185回 ご存知ですか?「オーラルフレイル」

「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む身体の衰え（フレイル）の一つです。この概念は東京大学高齢社会総合研究機構の辻特任教授、飯島教授らにより提唱されたもので、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが特徴です。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。

機能低下への負の連鎖



口に関する“ささいな衰え”が積み重なると・・・病気に繋がります

- ・むせる、食べこぼす
- ・食欲がない、少ししかたべられない
- ・柔らかいものばかり食べる
- ・滑舌がわるい、舌が回らない
- ・お口が渇く、ニオイが気になる
- ・自分の歯が少ない、あごの力が弱い

【オーラルフレイルのセルフチェック表】

質問事項（4点以上で危険性が高い）	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている ※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。	2	
☐ 口の渇きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数をチェックしてみましょう

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイル予防のために

- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- ②口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
- ③バランスのとれた食事をとりましょう！

参考：公益社団法人 日本歯科医師会HPより

― 職場内で閲覧しましょう ―

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）
※11月30日（土）は「年金の日」のため休日の年金相談（カレンダー（ ）日）を開設します。
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※

令和元年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。

社会保険
あきた
令和元年10・11月号

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