令和2年4月から電子申請の新サービスが登場!…2·3 新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…5 退職や扶養解除の際は保険証をご返却ください…7 令和2年度事業計画・予算案を承認…8

令和2年度算定基礎届等事務説明会の中止のお知らせ…4 協会けんぽの健診には費用補助があります…6 健康づくりDVDの貸出しについて…8



芍薬 (シャクヤク) /ボタン科

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/

「社会保険」や「雇用保険」の手続きは、

時短・コスト削減につながるインターネット経由が便利!

~さらに、令和2年4月から新サービスが登場。今よりもっと簡単に~

電子申請とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。



令和2年4月から、

さらに電子申請が利用しやすくなります!

【現在】

電子申請するためには 電子証明書が必ず必要



【令和2年4月から】

無料で取得可能なID・パスワード (GビズID) で電子証明書がなくても電子申請が可能に!

gBiz

ジー・ビズ・アイディー 令和2年4月からの電子申請にご利用頂ける「GビズID」とは 1 つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

- □ 「GビズID」でIDとパスワードを取得すれば、電子申請が簡単に!
- □ アカウント(ID・パスワード)の取得は、無料でできます。
- ※「GビズID」の詳細については、以下のホームページをご覧ください。

GビズID 検索

https://gbiz-id.go.jp

「GビズID」は社会保険等の手続き以外にも使えます!

ジェイ・グランツ 令和元年12月 「G ビズ ID」を使って**補助金申請システム 「J グランツ」** から稼働中! iGrants がご利用可能です。「」グランツ」 をご利用頂くと以下のメリットがあります。

- 会社の情報や過去の申請情報が自動で転記されるので、入力の手間が省けます。
- 「GビズID」を利用してログインするため、書類の押印が不要に! など

「Jグランツ」の詳細やご利用は https://jgrants.go.jp まで



* * * * * *

「GビズID」のご利用方法

* * * * * *

Step 1

「GビズID」のアカウント取得

<手続き方法>

1. 「GビズID」のホームページから「gBizIDプライム作成」のボタンを クリックして、申請書を作成・ダウンロード





「GビズID」には、2種類のアカウントがありますが、社会保険の手続きには、「gBizIDプライム」のアカウントが必要です。

- 2. 必要事項を入力して、作成した申請書と印鑑証明書を 「GビズID運用センター」に送付
- 3. 申請が承認されるとメールが送られてきます(審査に2週間程度要します。)
- 4. メールに記載されたURLをクリックして、パスワードを設定したら手続き完了!

Step 2

申請デーダ(CSV)の作成と申請

「届書作成プログラム」または自社システム、労務管理ソフトで 申請データの作成を行い、電子申請します。



- ○「届書作成プログラム」は届書を簡易に作成・申請できるプログラムで、 日本年金機構のホームページから**無料でダウンロード**することができます。
- 〇「GビズIDIを用いた社会保険・雇用保険の電子申請の対象となる届書は、次のとおりです。

対象となる届書

【社会保険】◇資格取得届 ◇資格喪失届 ◇算定基礎届 ◇月額変更届 ◇賞与支払届

◇被扶養者(異動)届 ◇国民年金第3号被保険者関係届

【雇用保険】◇資格取得届 ◇資格喪失届 ◇転勤届 ◇個人番号登録届

○「GビズID」に対応した「届書作成プログラム」は、 令和2年4月から日本年金機構のホームページ(以下ご参考)に公開予定です。



https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html ※ 現在公開中の「届書作成プログラム」は「GビズID」に未対応です。

【お問い合わせ】

•【Gビズ ID 関係】 「Gビズ ID」 ヘルプデスク 06-6225-7877

・受付時間: 午前9時~午後5時 ※土・日・祝日、年末年始を除く

•【jグランツ関係】「Jグランツ」経済産業省問合せ窓口

jgrants@meti.go.jp ヘメールでお問い合わせください。

•【社会保険関係】「ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)」

0570-007-123 (ナビダイヤル)

03-6837-2913(050から始まる電話でおかけになる場合)

・受付時間: 月~金曜日:午前8時30分~午後7時 第2土曜日:午前9時30分~午後4時

※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。

•【雇用保険関係】 電子申請事務センター又はハローワークへお問い合わせください。

令和2年度 算定基礎届等事務説明会の中止のお知らせ

例年、実施しております「算定基礎届等事務説明会」の開催を、今年度は新型コロナウィルスの感染拡大の防止のため、中止することにしました。

◆◇◆ 「算定基礎届」の記載にあたってご注意ください ◆◇◆

「算定基礎届」は、被保険者の実際の給料と標準報酬月額との間に大きな差が生じないよう、毎年1回、全ての被保険者について、その年の4月・5月・6月に支払った報酬を届け出ていただくことにより、標準報酬月額の見直しを行うもので、健康保険・厚生年金保険料だけでなく傷病手当金や将来の年金額にも影響する大切なものです。

昨年度のご提出時において、「⑩日数」欄の"支払基礎日数"に記載誤りが多く見受けられました。

【記載例】

	1	22		2	年金	太郎	³ 5.	-510427		④ 2年9月	17)					
	⑤ 健	118	千円	厚 118	千 円	元年9月	⑦ 昇(降)給 月	1. 昇給 2. 降給	8 遡及3	支払額 月 P		70歳以				
	9支払.	10 日数		⑪通貨			③合計 (⑪ + ①		19総計		1	(算定基)		月	月) 額変更予定	_
1	4	14	日	108,60	O _н	O _H	_		0	246,100 _P		二以上 途中入			観変更予ス 休・育休・	- I
	5	15	日	115,80	O _m	O _用	1	15,800 ₋	15平均額	123,050 _P		短時間的		(特定適	用事業所	
	6	16	日	130,30	O _m	O _P	13	30,300 _p	16修正平	^z 均額 P	ĕ.	パート その他	(8. 年	向平均)	

○支払基礎日数が17日以上(※)の支払月のみで平均額を算出します。なお、パートである被保険者は、17日以上の支払月が無い場合に支払基礎日数が15日以上の月で平均額を算出します。(上図の例では、5月・6月で平均額を算出します。)

- (※) 国・地方公共団体及び特定(任意特定)適用事業所において使用される週の所定労働時間が20時間以上等の要件を満たす短時間労働者は11日以上の月で平均額を算出します。
 - ○「算定基礎届」等に関するお問い合わせは、お近くの年金事務所へお願いいたします。

【秋田県内年金事務所のご案内】

秋田年金事務所 ILO18-865-2392 〒010-8565 秋田市保戸野鉄砲町5-20 鷹巣年金事務所 ILO186-62-1490 〒018-3312 北秋田市花園町18-1 大曲年金事務所 ILO187-63-2296 〒014-0027 大仙市大曲遇町6-26 本荘年金事務所 ILO184-24-1111 〒015-8505 由利本荘市表尾崎町21-2 ※各年金事務所とも電話番号は【自動音声案内】(選択方式)でご案内しています。



新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

令和元年9月認定分以降、新たに「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。 (前回、令和元年8月認定分までご紹介)令和2年2月末現在、953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	■由利本荘市	■大仙市					
(株)アースワン	(有) 三浦土木	(有) 末広運輸サービス					
(株)アーバック	(株)裕紀	(株)仙北運輸					
(株)秋田キャッスルホテル	■にかほ市	(株)ダイヤ					
(有)秋田グリーンサービス	(有)秋田カーゴ	(株)美音社					
(公社)秋田県トラック協会	■井川町	(有)ふぁいん					
(株)秋田住宅流通センター	比内どり食品(有)	(有)ふぁみりぃ					
(株) 秋田スパ・アンド・ドライブイン・サービス	■大館市	(有) 藤谷電気					
秋田電機建設(株)	秋田コミニケーション(株)	(株)やまと建築事務所					
(株)秋田ペット霊園葬儀センター	(株)秋田ホーム	■横手市					
(株)アキタ保険	(有) 岩澤建材	(有) アール・ブルー					
秋田三八五流通(株)	(有)岩谷板金工業所	(株)アイ・クリエイト					
(有)アクセス	(株)エス・トランスポートサービス	(医) 暁会					
(医)運忠会	(有) けんぽく	(有)阿部組					
エイデイケイ富士システム(株)	酒本興業(株)	(株)伊勢自動車販売					
(株)エム・シード	(株)サンテックス	(株) 岡部興業					
(有)荻原鉄工所	(株) サンチックス 新和産業(株)	(株)かねき					
	(株)デラックスウェア						
加藤建設(株)		(株)悟空					
(株)協盛物流	(株)電創システム	十文字トランスポート(株)					
協和石油(株)	花ドーム(株)	(株) 杉谷ウエルディング					
(株) 金萬	(福)比内ふくし会	(有)鈴木工務店					
(株) 黒澤塗装工業	■能代市	(株) 大和					
(有) ケアマネジメント	(有)秋田紋章センター	(有)トライス					
(株)ケツァール	農事組合法人アグリリバー天神	(有) 中川設計総合企画					
コウメイハウス(株)	エモーショナルダイニング(株)	羽柴運輸(株)					
(株)佐藤海事	(有)おさない	(株) BaseLine					
猿田興業(株)	(株)グリーンクラフト	(株)ミタケ					
(株)全建	(株)ササキレイトウテクニカル	(株)大和組					
総合施設(株)	(株)サンワ興建	横手地区交通安全協会					
太平ビルサービス(株)秋田支店	(株)シャディハッピー	■湯沢市					
太平輸送(株)	庄内機械(株)	(株)秋田電設					
高松木材(株)	(株)親孝	稲庭手延製麺(株)					
中央土建(株)	(同)スマイルエクスプレス	(株)雄勝野きむらや					
日本機械工業(株)	(有)せせらぎ	岡本自動車					
(株)パルテごとう	(株)大翔運輸	(有)桂					
藤高自動車興業(株)	(株)塚本商会	(名) 金澤商店					
古城建設(株)	(株)能代水産	(有)北國急行					
ホームテック(株)	(株)能代通信建設	NPO法人こまちハート・オブ・ゴールド					
(株)ホクシンエレクトロニクス	能代山本自動車整備協業組合	(有) 佐藤目立加工所					
(株)眞宮技術	(有)袴田鉄工	(有)タカク					
(株)みちのくテレコム	(有)米道ふたつい	(有)高庄特殊建設					
(有)道儀商店	(株)丸伸運送	(有)田中経営管理センター					
来楽(株)	(株)ワンダフルライフ	マテリアルリソーシング東北(株)					
■潟上市	■鹿角市	(株)丸栄建設					
(医)正和会	鹿角エヌ・シー・エル(株)	湯沢運送(株)					
(株)八森運輸	■北秋田市	■仙北市					
(有)恵の里	秋田内陸縦貫鉄道(株)	(株)堀川林業					
■男鹿市	(株)元氣屋	■美郷町					
(有)秋田第一ガーデン	(株)ジエイエイ大館北秋田葬祭センター	秋田昭和産業(株)					
(株) 寒風	(株)フジモト	(有)グローバルエンタープライズ					
(株) なついコーポレーション	(株)ホクシュウ	(有) 秋南商事					
(株)ホーク	(株) 森吉木材チップセンター	(株)ミサト					
若美電気工事(株)	■三種町	■羽後町					
■由利本荘市	(有)湯の里	(株)おも・しえ					
(有)田口建設	■上小阿仁村	(有)藤原運送					
(株)本荘消費	(有)大栄装飾	■東成瀬村					
(水) 个社内县	(口) 八本教師	(株)佐々木機械土木					
		(1本/)生代小道の第二小					

健康経営宣言事業所にお勤めの方や事業主の方は、協会けんぽと定締結している 秋田銀行、北都銀行、秋田信用金庫、羽後信用金庫から借入の際に金利優遇サービス等が受けられます。詳しくは、各金融機関にお問い合わせください。

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

協会けんぽの健診には費用補助があります

協会けんぽでは、保健事業の一環としてご自身の健康増進と健康管理意識を高めていただくため、健診・保健指導を実施しています。いずれも協会けんぽから費用補助があり『おトク』となっております。

なお、下記の健診や特定保健指導の金額は、契約などの変更に伴って変わる場合があります。

労働安全衛生法に基づく定期健康診断 21項目 9,000円前後 健診結果データ 提供の同意書を 提出いただくと 特定保健指導が 受けられます



35~74歳の 被保険者 (ご本人)



緑色の封筒が目印!毎年3月下 旬頃から各事業所宛にご案内を 送付

生活習慣病予防健診

補助があり **『おトク』**です

28項目 18,865円

補助額 11,696円

本人または会社負担額 最高7.169円

検査項目が多く『安心』です

血液検査や心電図に加え、胃がん・肺がん・ 大腸がん検査が含まれるほか、オプションで 子宮頸がん・乳がん検査等も受けられます。 また、検査項目が多いため事業者健診として 利用することもできます。

特定保健指導

費用は無料

本来は約30,000円かかります!

健診受診後、生活習慣の改善が必要な方へ、保健師・管理 栄養士が事業所を訪問し、健 康相談および特定保健指導を 行っています。

一部業務を外部委託していま す。ぜひ、ご活用ください。

40~74歳の 被扶養者 (ご家族)



黄色の封筒が目印! 毎年4月上 旬からご自宅宛にご案内を送付

特定健診

補助があり、『おトク』です

8項目<u>〜</u>約8,000円 (基本的な健診)

最高補助額 **7,150**円

本人負担額 無料~約850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<mark>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。また、市町村で実施する集団健診では、同時にがん検診も受けられる場合があります。</mark>

特定保健指導

費用は 無料~5,680円

(令和元年度)

本来は約30,000円かかります!

健康診断受診後、生活習慣の 改善が必要な方へ、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は、実施 機関により異なります。

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 保健グループ ☎018-883-1893

退職や扶養解除の際は保険証をご返却ください

退職日の翌日もしくは扶養を解除した日から

保険証は使用できません!



退職や扶養を解除する手続きの際は、保険証を確実に管轄の年金事務所へご 返却ください。資格喪失後や扶養解除後に誤って保険証を使用した場合は、後日 「医療費(総医療費の7割~9割)」を返還していただくことになります。

保険証が使用できる期間

従業員の皆さま(被保険者)

・退職日まで

※新しい保険証がお手元になく、退職後あるいは扶養解除後に医療機関を受診するときは、 医療機関の窓口で退職または扶養解除のため 保険証が変更になることをお伝えください。

ご家族さま(被扶養者)

- ・ 就職で自身が被保険者となる日の前日まで
- 別居や離婚で生計が別となる日の前日まで
- ・収入が増え、扶養の範囲内でなくなった日の前日まで

事業所さま、ご担当者さまへお願い

使用できなくなった保険証の回収と返却にご協力をお願いします。

資格のない保険証が手元にあったので「つい」使用してしまった結果、医療費の高額な 返還請求や手続きの煩わしさに困惑する加入者さまが増えています。

保険証が手元になければ、「つい」使用することはありません。もし、回収が遅くなる場合等は、退職日の翌日以降は使用できなくなることを従業員さまへお伝えください。



ご存じですか?

平成30年度に全国で発生した資格喪失後(扶養解除後を含む)に医療機関等を受診したことによる返納金発生件数はおよそ15.6万件、金額にしておよそ39億円にも上ります。返納金が発生した場合、債務者へ催告を行い、それでもなお納付に至らない場合は、裁判所へ支払督促や強制執行の申立等の法的手続を行い、保険者として健康保険財政の健全な運営に取り組んでいます。





お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 レセプトグループ ☎018-883-1892

健康づくりDVDを貸出しします!



秋田県社会保険協会では、会員事業所様を対象に「健康づくりDVD」を無償で貸 し出しています。

この度全国社会保険協会連合会から新たなDVDの追加提供をいただきました。職 場の健康管理事業や各種職場集会・職員研修等に是非ご活用ください。

※貸出期間は概ね一週間程度です。

		「健康づくりDVD」タイトル一覧	出演・監修	時間
No.1	前回紹介	初めてのウオーキング&ジョギング	君塚正道先生	31分
No.2	"	若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット	中村格子医師	32分
No.3	"	Good-byeストレス	福西勇夫医師	28分
No.4	"	正しく知れば怖くない がんのお話	土田知宏医師	26分
No.5	[NEW]	元気な職場をつくるメンタルヘルス 「自分でできるストレスコントロール」	山本晴義医学博士	25分
No.6	[NEW]	元気な職場をつくるメンタルヘルス 「ストレス・ コーピングによるセルフケア」	山本晴義医学博士	26分
No.7	[NEW]	トータル・ヘルスプロモーションのための 「健康サポート体操」10代目体操のお兄さん指導	梅田孝教授 佐藤弘道兄さん	60分
No.8	[NEW]	ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう!	都竹茂樹教授	60分
No.9	[NEW]	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう!	和田耕治教授	42分



No.5~No.9

※ ほかに高血圧・健診・ダイエット・禁煙・アンチエイジング等に関するDVDもございます。

申込み・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

☎ 018-831-6205 FAX 018-832-3681

申込方法

申し込みは任意の様式で結構ですが、次の事項をもれなく 記入しFAXしてください。

①事業所名 ②事業所所在地 ③事業所電話番号·FAX番号 ④希望DVDNo ⑤貸出希望日(期間)

令和2年度事業計画・予算案を承認

新型コロナウィルス感染対策により、3月13日開催予定であった理事会・評議員会が中止となり、一般 財団法人秋田県社会保険協会の「令和2年度事業計画・予算案」は、規定により書面審査とされたところで すが、理事・監事・評議員全員からの同意書・確認書等により承認されました。主な事業計画は次のとおり です。

制度の普及に関する事業

- (1) 広報活動を実施する。
 - ①広報誌「社会保険あきた」を隔月発行する。
 - ②社会保険関係の参考図書を配布し、制度の周知 を図る。
 - ③社会保険の事務手続きに関するテキストを配布 する。
- (2) 社会保険等新任担当者事務説明会及び、年金・ 健康保険制度別事務説明会を開催する。
- (3) 年金シニアライフセミナーを開催する。
- (4) 年金相談等について協力連携に努める。
- (5) 生活習慣病予防健診・特定健診の受診勧奨につ いての広報を実施する。

健康管理に関する事業

- (1) 健康管理意識の向上に資するため、事業所等に おいて講習会を実施し従業員の健康づくりをサ ポートする。
- (2) 体育活動として各種球技大会等を実施する。
- (3) 健康づくり事業等社会保険協会事業に積極的に協 力いただいている優良事業所の表彰を実施する。
- (4) 健康管理セミナー・ライフセミナーを開催する。

社会保険関係団体等への活動支援

秋田県社会保険委員会連合会及び各地区社会保険 委員会の活動を支援する。



特別支給の老齢厚生年金の受給開始年齢の引上げについて

特別支給の老齢厚生年金を受けられる年齢は、生年月日や男女で違うと聞きましたが、具体的にどのような制度でしょうか。



本荘年金事務所/お客様相談室 櫻 田 明

A 老齢厚生年金は、厚生年金に加入していた人が老齢基礎年金を受けられるようになったときに、65歳から支給されます。

しかし、厚生年金の加入期間が1年以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていれば、60歳から64歳までいわゆる特別支給の老齢厚生年金が受けられます。

この特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分の支給は平成25(2013)年度から令和7(2025)年度にかけて、段階的に65歳に引き上げられていきます(女性は5年遅れのスケジュール)。

詳しくは、次の図のとおりです。

○昭和28年4月2日から昭和36年4月1日までの間に生まれ た男性

生年月日	生年月日 報酬比例部分の 受給開始年齢		報酬比例部分の 受給開始年齢
昭和28年4月1日以前	60歳	昭和32年4月2日 ~昭和34年4月1日	63歳
昭和28年4月2日 ~昭和30年4月1日	61歳	昭和34年4月2日 ~昭和36年4月1日	64歳
昭和30年4月2日 ~昭和32年4月1日	62歳	昭和36年4月2日以後	65歳 (老齢厚生年金)

昭和24年4月2日以後の生年月日の方には、定額部分は支給されません。

○昭和33年4月2日から昭和41年4月1日までの間に生まれた女性

生年月日	報酬比例部分の 受給開始年齢	生年月日	報酬比例部分の 受給開始年齢
昭和33年4月1日以前	60歳	昭和37年4月2日 ~昭和39年4月1日	63歳
昭和33年4月2日 ~昭和35年4月1日	61歳	昭和39年4月2日 ~昭和41年4月1日	64歳
昭和35年4月2日 ~昭和37年4月1日	62歳	昭和41年4月2日以後	65歳 (老齢厚生年金)

昭和29年4月2日以後の生年月日の方には、定額部分は支給されません。

※障害をお持ちの方や厚生年金保険に長期間(44年以上)加入している方の「定額部分の受給開始年齢の特例」に該当する場合は、報酬比例部分受給開始時において定額部分も併せて受給することができます。

老齢厚生年金は原則として、「受給開始年齢」から受け取れますが、「受給開始年齢」になる前でも、60歳以降であれば、請求することにより繰上げて年金を受け取れます。

繰上げて年金を受け取ることを希望する場合は、年金見込額や手続き方法等を含め、お近くの年金事務所や街角の年金相談センターでご相談ください。



「好き」

がひとつでも多くなるよう

い県た南 障により競 きました。 ってきたのですが、 ノル 、ただき外部コーチとして携わるこれ南地区高校の監督さんにオファー なりま 時 IJ 場 年間 確認や練習メニュー 他 \vec{o} タ ター 200 夢を見たものでした。 ピック。そんな実力もな \mathcal{O} で上位を目指する卒業後は実業団 0 L 技者として目指す 指導は た。 ですが、数年が過ぎたころ、技人生を断念して秋田に戻 一般時代から始めた陸ととっては特別な年と 指導者経 ハイ・ |校二名の監督さんに ・チとして携わること 国体等、 一験をさせていただ 指すことになりま オリ 日休日を活用し ひとりと夜に体 の目的などを ンピッ (現コニカミ りもない中でりはもちろん 全国 結局は故 捉えて |大会に ク 上 一競技 を

2)2)F、東京ナリン。この好きこそ物の上手なれ

きのとう

随

想

株式会社グランドパレス川端ていきたいものです。

渋谷智之

思います。 思います。 お人生を表敵に は「陸上競技だったと思 は「陸上競技だったと思 は「陸上競技が とり とり が人生を表敵に が人生を表敵に が人生を表敵に がと思 ター は「陸上競技がな場で時間を過ごし競技だったと思い のです 放技者 へと陸上競 必ず競技に増 から指 、今思えば救われたのも陸す。挫折を覚えたのは陸上必ず競技に携わる場面が映心を競技に携わる場面が映いたが、自分の人生を振り 就技が好き に過ごせることなんだと コトも 導者 1 います。 きだ」 共 「好き」 通 ってことです。 そ して思うこと そしてサ れぞれ ってこと で 陸上 立上競 変化 映り ポ L

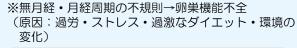
念祝賀会も開催し盛り上がっています。〇B会設立十周年を迎え、新年早々記ら現在まで運営をしてまいりました。が持ち上がり、事務局長として設立かが持ち上がり、事務局長として設立かが持ち上がり、事務局長として設立か ものです。いる卒業生のサポートも、在校生はもちろん、は いただいて帯見な心で認めてい 指して 競技部でOB会の皆様にも理解 有望な後 と言えます。 場できたことは していると祝賀会で話していています。四年後のパリ ま を輩が日 B会を発足させるという話・、母校の大曲高等学校陸上 解頂き感謝 同 11 \mathcal{O} して です ただき大会時は休 本のトップクラスで頑 自 が、 おりました。 走大会に五 Ė してお していきた してくれま 場 技を続 長には 日 五輪 つた 曜 います。 \mathcal{O} 社員を 寛大 休暇 け を ŧ て 目 つ出か L

健康トピックス

第188回 女性の健康管理について

気になる症状があっても、仕事や家庭の仕事が忙しくなかなか病院に行けない方や、心配だけど婦人科や 精神科は行きにくいと放置している方もいらっしゃるのではないでしょうか。ずっと不安を抱えているよりも 医療機関を受診して医師の判断を受け、安心して毎日を過ごすことをお勧めします。いくつか気になる症状 をお伝えします

月経の異常	常 - 生理期間について -
短くなる	3~4日、少ないと2日で終わる周期が2~5日程短くなったりする
長くなる	10日~2週間と長くなることがある毎月1~2日ずつ長くなる2~3ヶ月に1度、半年に1度となることがある
バラバラ	・数日早く始まったり1週間遅れたりする



- ◆病気が潜んでいる場合があります 子宮頸がん・子宮体がん・子宮頸管ボリープ・子宮 膣 部びらん・子宮筋腫・子宮膣炎
- ◆出血がだらだらと続く場合→機能性出血(ホルモンバラ ンスの乱れ)



おりものの異常

カンジダ膣炎・トリコモナス膣炎・非特異性膣炎・淋病 ・クラミジア・子宮頚管炎・子宮頸がんなどの病気が隠 れている場合があります。自己判断しないで早期に受診 しましょう。

更年期障害の自己評価		(
症状	強	ф	<u>5</u> 5	無
1.顔がほてる	10	6	3	0
2.汗をかきやすい	10	6	3	0
3.腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4.息切れ・動悸がする	12	8	4	0
5.寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
6.怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
7.くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
8.頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9.疲れやすい	7	4	2	0
10.肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合計点数		?	?点	

合計点数	評価				
0~25	上手に更年期を過ごしています				
26~50	食事、運動など生活習慣を見直しましょう				
51~65	更年期・閉経外来を受診し、相談しま しょう				
66~80	長期間の計画的な治療が必要と考えら れます				
81~100	からだの精密検査と、長期間の計画的 な対応が必要です				

更年期障害にはホルモンバランスも影響しますので、婦 人科の受診をお勧めします。また、がん検診も重要です。 2年に1回、乳・子宮がん検診を受診しましょう!

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) 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2年5月 日月火水木金土 12 34567889							
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 31	25	26	27	28	29	30	

令和2年6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。



-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

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