

CONTENTS

「障害年金のご案内」…2・3 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です!…3
11月は「ねんきん月間」です…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 インセンティブ制度で健康保険料率が変わります…6
「けんぽチャレンジ25」にご参加ください…7 歯科健診事業のご案内…7
新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…8



バラ：レオナルドダヴィンチ

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/>

傷病手当金を受給されている皆様・病気やけがで療養中の皆様へ

障害年金のご案内

- ▶ 初診日から1年6か月以上経過し、かつ、障害年金の等級に該当している場合は、障害年金を受給できます。
- ▶ 初診日から1年6か月以上経過していれば、その後、65歳までのいつの時点で障害年金の等級に該当しても、障害年金を請求できます。

下記の①・②のどちらかに該当する場合は、障害年金を請求できます。請求が遅くなると受け取れる年金総額が減少する場合がありますので、お早めに請求してください。

①初診日から1年6か月後※1（障害認定日）に障害年金の等級に該当した場合

- 請求に際しては、以下の書類等の提出が必要です
 - ✓ 障害認定日後3か月以内に作成された診断書※2
 - ✓ 診断書を作成した医療機関が初診の医療機関でない場合は、初診日証明書類
- 障害年金の等級に該当した場合、障害認定日の翌月分から年金を受給できます※3

※1 初診日から1年6か月以内に傷病が治った場合（症状が固定した場合）は、その治った日（症状固定日）が障害認定日となります。（例：人工透析開始から3ヶ月を経過した日、心臓ペースメーカー装着日など）

※2 20歳前に初診日及び障害認定日がある場合は、20歳の誕生日前後3か月以内に作成された診断書とすることができます。

※3 さかのぼって請求する場合は、請求時から5年より前の年金は受給できません。

②障害認定日（原則として初診日から1年6か月後）時点では障害年金の等級に該当しないが、その後症状が悪化し、障害年金の等級に該当した場合

- 請求に際しては、以下の書類等の提出が必要です
 - ✓ 請求日前3か月以内に作成された診断書
 - ✓ 診断書を作成した医療機関が初診の医療機関でない場合は、初診日証明書類※4
- 障害年金の等級に該当した場合、請求日の翌月分から年金を受給できます※5

※4 過去に障害年金を請求したものの不支給と決定された方が、症状が悪化した等の理由により、同一傷病かつ同一初診日で障害年金を再請求する場合は、一定の条件が満たされれば、前回提出した初診日証明書類を活用できます。【令和2年10月1日より】

※5 65歳以降は請求できません。また、さかのぼっての請求は行えませんので、お早めに請求願います。

※傷病手当金は、労務できなくなった日の3日後から最長で1年6か月間受給できます。

このため、障害年金の等級に該当する方の場合、例えば、傷病手当金の受給後、障害年金を受給することなどが考えられます。

お問い合わせは、お近くの年金事務所や年金相談センターへ

まずは、
ご相談を！

【年金事務所や年金相談センターの所在地】

<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html>



豆知識

～「傷病手当金」と「障害年金等」の支給金額の調整～

傷病手当金の支給期間に同一の疾病による障害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。

※障害基礎年金のみの受給であれば傷病手当金との調整はされません。

障害年金制度について

公的年金制度には、主に自営業者などが加入する国民年金や会社員などが加入する厚生年金があります。こうした制度に加入中の病気やけがで障害が残った場合は、国民年金から「障害基礎年金」、厚生年金から「障害厚生年金」が支給されます。

障害年金をうけるためには、次の3つの要件を満たす必要があります。

①初診日に被保険者であること	初診日において、国民年金または厚生年金保険の被保険者であるか、または、国民年金の被保険者であった人で、60歳以上65歳未満の国内居住者であること 【20歳前傷病による障害基礎年金】 初診日において、20歳未満であった人が、20歳に達した日において1級または2級の障害の状態にあるときは、障害基礎年金が支給される
②保険料の納付要件を満たしていること	初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が3分の2以上あること 【上記要件を満たせない場合の特例】 初診日が令和8年4月1日前のときは、初診日の属する月の前々月までの直近の1年間に保険料の未納期間がないこと
③一定の障害状態にあること	障害認定日（※）に障害の状態が1級または2級（障害厚生年金については1級～3級）に該当すること、または障害認定日後に、障害の程度が増進し、65歳になるまでに障害の状態が1級または2級（障害厚生年金については1級～3級）に該当すること ※障害認定日：障害の原因となった傷病の初診日から起算して1年6カ月を経過した日、または1年6カ月以内にその傷病が治った場合（症状が固定した場合）はその日

※詳しくは、お近くの年金事務所へお問い合わせください。



国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和2年中（令和2年1月1日から令和2年12月31日）に収められた保険料の全額です（令和2年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
令和2年11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 （令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。）

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一の時にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう！

《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

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？

今年度の取組については、新型コロナウイルス感染症の影響等を踏まえ、感染拡大防止対策（「3密」を避ける、非対面の形式で行う等）を徹底したうえで行います。

※感染症拡大の状況等により、活動が一部変更となる場合があることをご了承ください。

【主な活動予定】

- ◆日本年金機構ホームページ上に「ねんきん月間ページ」を設置
 - ◆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受賞作品の公表（日本年金機構ホームページ）
 - ◆大学・高校などの教育機関や事業所等での「年金セミナー」や「年金制度説明会」の開催
- ※要請があり、かつ十分な感染拡大防止対策を講じていることが確認できる場合のみ
- ◆年金委員（※）功労者表彰式の開催（関係者のみ）

（※）「年金委員」とは

年金の制度や手続きについて、会社や地域で周知・啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。年金委員は、活動により『職域型』と『地域型』の2つに区分されています。『職域型』は主に厚生年金保険適用事業所内で、『地域型』は自治会などの地域において活動いただいております。

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。

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いたします。

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/



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26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。

成績は次のとおり（敬称略）

1位 阿部定男（光タクシー株） 2位 熊谷勝雄（株山田塗料店） 3位 鈴木スワ子（株アームズ）
ホールインワン賞 山田豊実（株山田塗料店）



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



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)

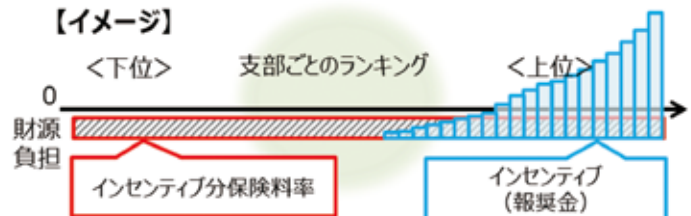
お問い合わせ・申し込みは 一般財団法人 秋田県社会保険協会 018-831-6205 FAX 018-832-3681

インセンティブ制度で健康保険料率が変わります

インセンティブ制度をご存じですか？

インセンティブ制度とは、以下の5つの評価指標によって47支部をランク付けし、上位23支部の健康保険料率を引き下げるといふものです。皆さまの健康づくりへの取り組みによって、秋田支部の健康保険料率を下げるができます。

- ① 特定健診等の受診率
- ② **特定保健指導の実施率**
- ③ 特定保健指導対象者の減少率
- ④ **要治療者の医療機関受診率**
- ⑤ ジェネリック医薬品の使用割合



健診後は法律に基づく特定保健指導を受けましょう

特定保健指導は、「健康保険法及び高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき実施されます。健診結果から生活習慣を改善してもらうため、保健師・管理栄養士が無料で健康づくりのサポートをいたします。健診結果通知票の見方をはじめ、健診結果をもとに日頃の食生活や運動に関する幅広いご相談に応じますので、ご案内が届いた場合は、ぜひご利用ください。特定保健指導の実施率は「インセンティブ制度」の評価項目の一つとなっています。



要治療者は早期に医療機関を受診しましょう

生活習慣病予防健診で血圧または血糖値について「要治療」等と判定された方が、健診前月及び健診後3か月以内に医療機関の受診（傷病名がつく受診）が確認できなかった場合、早期の受診を勧めるご案内を文書や電話により実施しています。

事業所様におかれましては、従業員の健康管理のため、健診結果により「要治療」等と判定された方と判定された方で医療機関を受診されていない方がいらっしゃいましたら、重症化する前に受診されるようお声がけをお願いします。

要治療者の医療機関受診率は「インセンティブ制度」の評価項目の一つとなっています。



高値血圧者へのご案内文書

あなたの健康を守るために、医療機関への受診をお勧めします。



高値血糖者へのご案内文書

あなたの健康を守るために、医療機関への受診をお勧めします。



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

受診勧奨や特定保健指導を業務委託しています

協会けんぽでは、要治療者に対する医療機関への受診勧奨の電話業務と特定保健指導業務の一部を業務委託しています。令和2年度は下記の委託先からご本人様もしくは事業所様にご連絡させていただくことがありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

要治療者に対する医療機関への
受診勧奨の電話業務委託先

株式会社エム・エイチ・アイ

特定保健指導業務委託先

株式会社ベネフィット・ワン

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

「けんぽチャレンジ25」にご参加ください

正しい医療のかかり方などについて理解を深めていただくため、WEB上でクイズ形式で楽しく学べる「けんぽチャレンジ25」を実施しています。

インターネットをご利用できる方は、どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

11月30日までにご参加いただいた方には、抽選で健康啓発グッズをプレゼントします。詳しくは特設サイトをご覧ください。



特設サイトURL

<https://kyoukaikenpo.akita.jp/ex/quiz/>



■ 参加方法 ■

- ①スマートフォンやタブレット端末、パソコンで特設サイトにアクセス
- ②「クイズに挑戦する」を押して、参加方法を確認
- ③クイズに回答後、プレゼントに応募

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

歯科健診事業のご案内

歯科医師と歯科衛生士が事業所様を訪問し、お手軽な料金で歯科健診・歯科健康指導を実施します。ぜひご活用ください。

※事業所単位で10名程度をめどにお申し込みください。

※新型コロナの影響により中止となる場合があります。

■ 健診対象者 ■

協会けんぽ秋田支部の被保険者様

■ 健診内容 ■

問診、歯・歯肉の検査、歯科健康指導

■ 健診料金 ■

通常4,000円（税別）→負担料金1,000円（税別）



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



新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

令和2年3月認定分*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2年8月末現在、1,043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。** *令和2年4・5月号で令和2年2月認定分までご紹介しております。

健康経営宣言事業所（敬称略）		
■秋田市 (株)アーバン造園 (株)アールシー・テック 秋田ガルバー(株) (株)秋田物流センター 小川測量設計(株) (有)ガーラ・アマノ (有)加藤工業所 (株)こぶし (有)佐々木製作所 (株)サンワ 千秋興産(株) (医)千成会 大洋ビル管理(株) (株)中部 (株)つむぎ秋田アニメLab (株)中村産業 日の出運輸企業(株) (株)匡建設 むつみ造園土木(株) ライフデザインラボ(株)	■能代市 (有)荒木ドライクリーニング (有)池田建築店 (株)SB2企画 (株)佐藤ファーム (福)しらかみ長寿会 (株)しらかみ長寿の里 (株)タイヤセンター能代 (株)東亜測量設計 (株)ナカムラ (有)成金金物店 (有)ベルワールドエチゴ ■鹿角市 (有)田中工務店 (株)西村林業 ■八峰町 本多造園土木(株) ■大仙市 秋田電気工事(株) (株)秋田平野製作所 (株)オンワードエース (有)加藤鐵建 (有)工藤鐵工 (株)シマックス (株)鈴木工業 (同)清建 (株)高橋工業 ■横手市 北日本物産(株) (株)住建 宝電器(株) (株)辰巳ホーム (株)トラストシール (福)平鹿悠真会 (有)ヨコウンオートサービス 農事組合法人横手きのごセンター よこてタクシー(株) よねや商事(株)	■湯沢市 (福)いなかわ福祉会 (有)稲庭古来堂 (株)エヌティコーポレーション (株)近江電設 雄勝電子(株) (有)ギガ精密 (株)三友建築所 伸英エンジニアリング(株) (株)高義商会 (株)高嶋組 (有)高橋青果 (有)高橋ボデー整備 (株)東京ガス圧接 (株)泥湯温泉 (同)わかさ菓子店 (同)リーテック 両関酒造(株) (医)黎明会 ■仙北市 (株)瀧神巧業 ■美郷町 (株)うちだ (株)小貫建設 (有)高橋建築工業 農事組合法人TEAM.Freedom ■羽後町 (株)羽後自動車学校 (株)後藤建設 (有)佐藤ファーム

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
- 新型コロナウィルス等感染予防

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

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



国民年金保険料の追納について

Q 私は現在、厚生年金に加入していますが、学生の頃は国民年金に加入し、学生納付特例を受けていました。学生納付特例を受けた期間をさかのぼって納めることができるかと聞きましたが、手続きについて教えてください。



秋田年金事務所
国民年金課
遠 藤 駿 太

A 国民年金に加入されている方の中には、様々な事情で保険料を一時期納付することが困難な場合も出てきます。国民年金制度は、このような場合、将来の年金受給権を確保できるように「免除制度」「学生納付特例制度」「納付猶予制度」を設けています。

学生納付特例や免除等の期間があると、保険料を納めたときよりも将来受け取る年金額が少なくなりますが、保険料納付資力が回復した場合には、学生納付特例や免除・納付猶予の期間をあとから納付し、年金額を満額に近づけることができます。

これを「追納」といい、10年前の分までさかのぼって納めることができます。

ご質問のあった「学生納付特例期間」にかかる手続きについて具体的に説明します。

「国民年金保険料追納申込書」に、追納を希望する期間などの必要事項を記載し、お近くの年金事務所へご提出ください。申込書は日本年金機構ホームページからもダウンロードできます。

追納用の納付書がお手元に届きますので、納付書の使用期限にご注意のうえ、古い期間から順に納付してください。

なお、追納する保険料額は学生納付特例を受けた当時の保険料額に経過期間（学生納付特例を受けた翌年度から数えて3年度目以降）に応じて決められた額が加算されます。

また、納めた追納保険料は「社会保険料控除」として全額が所得税の控除対象となります。

【追納に関する注意事項】

- ①追納を希望する場合は、「国民年金保険料追納申込書」を年金事務所へ提出する必要があります。
- ②追納は、原則古い期間から納めなければなりません。
- ③学生納付特例や免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。
- ④一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は追納できません。
- ⑤高齢基礎年金を受給されている方は追納できません。

随想 ふきのとう



「コロナ禍近況」

「雪が少なくて楽な冬でしたね」から始まった春でしたが、ウイルスの猛威にかき消され、体験したことのない新年度が始まり早半年余りが過ぎました。

目に見えないウイルスの感染不安と、猛暑の中マスクが手放せない日常に、東京で暮らす孫家族へ

の心配がやみません。

季節の変わり目を迎え気温は和らぎましたが、介護施設における不安と緊張は続いております。生活圏域内にジワリと侵入してくる恐怖は誰しも同じですが、介護現場ではマニュアルを何度も見直し、身体的予防対策の他休日の職員の行動にも注意を促す等、何とかトラベルどころではありません。

人は失って初めて大切なものに気が付くと言いますが、思えば東京の孫たちが来て近隣へ旅行に行き、一緒に買い物や料理を作っていた時の、平穏な日常が如何に有り難いことだったかをいまさらに痛感しております。

コロナ台風は勢力を未だ保ち続け、有効なワクチン等が行き渡るようになるまでは止みようにありません。

食事と睡眠に気を付け免疫力をアップし、自粛という名の傘でのぎながら、画面の孫たちの元気な笑顔と笑い声に、直に逢える日が早く来ることを願う日々です。

有限会社 ふあいん (大仙市)

小 松 留里子

健康トピックス

第191回 運動の秋でメタボ対策！！

10月に入り過ごしやすい季節になりましたが、秋は夏のように脱水に陥る危険性も少なく、冬ほど心臓や血圧への負担も大きくないため、スポーツや運動をするのには絶好の季節です。今回は運動についてご紹介します。

秋は運動の季節！

エネルギーの働きを基礎代謝といい、基礎代謝が高いほどエネルギーをたくさん必要とし、太りにくく痩せやすいカラダになります。

- ◆夏→暑いため発散されるエネルギーは少ない
- ◆冬→寒さで体温が下がらないようエネルギーを放出し熱を保ちます



秋はどんどん代謝が高まってくる時期で、運動するとさらに基礎代謝が上がり、ダイエットの効果が出やすくなります。

有酸素運動はリズムカルな呼吸を繰り返すことで糖質や脂肪を燃やし、エネルギーを発生させています。ホルモンの分泌も高めます。

運動の必要性

車や電車、エレベーターやエスカレーターなどの発達で歩くことが少なくなりました。掃除ロボットや食洗器、乾燥機付洗濯機などの家電の進化に伴い、家事の動作も減ってきています。

和式トイレから洋式トイレになったことで、女性の場合毎日5～10回程度のスクワットをする機会が失われています。

運動不足によって筋力が低下するケースがあるため、年齢に関係なく誰でもロコモティブシンドロームになってしまう危険性があります。

※ロコモティブシンドロームの症状

- ・家の中でつまづく
- ・立ったまま片足で靴下をはくことができない
- ・横断歩道を青信号のうちに渡り切れない など

	セロトニン(ハッピーホルモン)	成長ホルモン
特徴	・自律神経のバランスを整える。 ・良い睡眠をとるために必要なメラトニンというホルモンの分泌を促す。 ・不足すると食欲が増して過食したり、うつ状態を招いたりする心身の健康にとって重要な働きを担っている。	・筋トレや有酸素運動で筋肉が傷つくと成長ホルモンが分泌される。 ・眠っている間に多く分泌され、脂肪燃焼や肌の再生など新陳代謝、体の修復などに役立つ。 ・夕方の筋トレによって成長ホルモンが分泌されると、睡眠中に分泌されるホルモンとの相乗効果により、朝までしっかりと体を再生・修復できる。
時期	朝にリズムカルな有酸素運動を	夕方(筋肉の柔軟性が増し、心肺機能が高まる時間帯)の筋トレがおすすめ



注意：寝る前の筋トレは交感神経が優位になって睡眠を妨げ、朝はセロトニンの分泌を抑えてしまうため、行う時間帯は気をつけましょう。

point

- ◆有酸素運動 ———— もっとも実践しやすいのはウォーキング。ややきついペースで。運動の開始初めは「糖」を使い、次第に「脂肪」を使うため、「脂肪」を燃焼させたい場合は長めの運動を。
- ◆筋力トレーニング— 筋肉が関節を守り、腰痛や膝痛も予防できる。必要な量は人や継続期間によって違い、「疲れた～」と感じるまでが目安。筋肉回復のために2～3日に1回のペースで。

持病があったり、体に痛みがあったりする場合、運動が体に悪影響を及ぼす可能性があります。主治医に運動をしてもよいか指示を受けてから行いましょう。

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2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・ねんきんネットに関するお問い合わせ

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。