

CONTENTS

「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します…2・3 事業主の皆様へ「年金手続きの押印等の原則廃止」について…4
令和3年度生活習慣病予防健診・特定健康診査に関するお知らせ…5 令和3年度の健康保険料率の変更(引下げ)となります…6・7
社会保険協会費納入の御礼・「会員事業所変更届」提出のお願い…8



花ことば：報われぬ恋

水仙／ヒガンバナ科

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/>

「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します

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」、11月30日を「年金の日」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及・啓発活動を展開しています。

その一環として、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわり＝「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。

令和2年度の応募総数は、942件でした。

審査の結果、厚生労働大臣賞1名、日本年金機構理事長賞1名、優秀賞3名、入選5名の方が選ばれました。

今回は、厚生労働大臣賞に選ばれた作品をご紹介します。



「わたしと年金」エッセイの受賞作品

厚生労働大臣賞 北海道 吉田 勇太様 (30代 男性)

私は21歳のときから障害年金を受け取っている。大学で部活動中の事故による怪我が原因で右足を切断、障がい者となったためだ。

ただ、障害年金の請求手続は私が行ったわけではない。車いすでの生活に加え、リハビリや義足作成のため通院以外の外出は難しく、母が役所の年金担当に相談し、必要書類を揃え申請した。

実は21歳での障害年金の申請はハードルが高い。障害年金制度には、すべての国民が国民年金へ加入する20歳から傷病の初診日までの間に一定期間以上年金保険料を納付、免除もしくは学生の保険料猶予（学生納付特例）を受けていなければ障害年金がもらえない「納付要件」というルールがあるからだ。保険料を支払わず放置していると、怪我や病気によってどんなに重い障がいを負ったとしても、「もしもの時の生活保障」となる障害年金を受け取ることはいできない。

事故当時21歳だった私は20歳の国民年金加入から約1年半と年金加入期間が短く、その半分以上の期間について保険料が納付、又は免除・猶予されていなければならなかった。このため、たった1ヵ月の「未納期間」が、「納付要件」という条件クリアに大きな影響を与えてしまうのだ。

20歳当時学生だった私が「将来障がい者になり、障害年金を申請する立場に置かれる」ことまで

考えているはずもなく、「20歳の国民年金の加入手続」も、「学生納付特例手続」も全て私の20歳到達とともに母が仕事の合間に役所で手続をしてくれていた。私は母に言われるがまま学生納付特例手続に必要な「学生証の写し」をコピーし、母のもとへ郵送しただけだ。母が私の学生納付特例手続を行っていないければ、私は障害年金を受け取ることができないどころか、手術費用や入院費用、その後の義足作成費用などの負担が重くのしかかっていただろう。

事故後、障害年金の手続を役所で行った際、私の年金記録を確認した年金担当から母はこう言われたそうだ。「お母さん、息子さんの学生納付特例、ちゃんとしておいてよかったですね」と。母はいつも「当然のことをしたまでだ」とは言うが、母もまさか自分の息子が障がい者になるとは夢にも思っていなかっただろうし、きちんと私の年金の手続をしてくれていたからこそ、私の今の人生があることを考えると、感謝してもしきれない。

そんな私はどのような巡りあわせか、現在市役所で年金担当として働いている。日々年金手続の受付業務の中で、当然「学生納付特例手続」を受付するのだが、学生本人や母親などの現役世代の方は「年金と言えば高齢者がもらう老齢年金」という認識が強い。「学生納付特例なんてする意味があるの?」、「保険料なんて支払う意味なんてあるの?」「少子高齢化で私たちが高齢者になったら年金はもらえないんでしょ?」といった質問を数多く受ける。そんなときは現役世代が支払う保険料と高齢者の方が受け取る年金の関係など「公的年金制度の仕組み」の説明や、自分自身の経験などを踏まえながら「障害年金や遺族年金など、納付や免除をすることであなた自身に起こるかもしれない、転ばぬ先の杖となるような年金があるんですよ」というお話をさせていただき、納得していただいた上で、保険料の納付や免除・猶予手続を進めていただいている。

一方で、日々の業務の中で窓口対応をしていると、初診時に年金に加入していない、保険料の納付が少ないことで納付要件を満たすことができないなどの理由により、残念ながら障害年金の受給に結び付かなかった方と接することもある。「早く教えてくれれば私だって加入や納付・免除手続をしたのに…」「市役所の年金担当から案内されたことが無い…」「障害者手帳があるのに年金担当から教えてもらえなかった…」といったご指摘を受けることも多い。「年金は申請主義」と言えばそれまでなのだが、本来受け取ることができたかもしれない年金が受け取れない状況が生まれないよう、「案内を行う側」である私がもっと「公的年金制度」について情報をお客様へ伝えていかなければならないと日々痛感している。

年金業務に携わる者としていつも心がけていることがある。年金の手続・相談に来られた方で、杖をついていたり、障害者手帳や療育手帳を持っていたり、「うつ」などの精神障害を患われて退職した方などには「障害年金をご存知ですか?」という質問を意識的に行うことだ。その方の傷病や障がいがすぐに年金申請に結び付かなかったとしても、「障害年金の制度自体を知らなかった」、「私の病気で障害年金を申請できると思わなかった」といった言葉をいただくことが多い。

市役所の年金担当職員として、老後の年金だけでなく、予期せぬ事故後の生活を助ける障害年金や、大切な人を失われた遺族の生活を保障する遺族年金など、公的年金制度の大切さについて、少しでも多くの人に伝えていくことが事故後の生活を公的年金制度に助けられた私の大切な使命であると思っている。

入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。

わたしと年金エッセイ 審査結果

検索

(<https://www.nenkin.go.jp/info/torikumi/nenkingekkan/nenkin-essay/20201130.html>)



— 事業主の皆様へ —

「年金手続きの押印等の原則廃止」について

「押印を求める手続の見直しのための厚生労働省関係省令の一部を改正する省令」（令和2年厚生労働省令第208号）が令和2年12月25日付けで公布及び施行されました。

これを踏まえ、被保険者・年金受給者及び事業主様等に対して押印又は署名（以下「押印等」といいます）を求めている手続について、押印等を不要とする取扱いとなりました。

- ただし、口座振替申出書等における金融機関へのお届け印、行政機関の印、公的年金等の受給者の扶養親族等申告書に係る申請者印、委任状（年金分割の合意書請求用）の押印は、現時点では引き続き押印を必要としますのでご注意ください。（公的年金等の受給者の扶養親族等申告書は受給者本人が自署した場合は押印省略できます。）
- 「育児休業等終了時報酬月額変更届」及び「産前産後休業終了時報酬月額変更届」に本人の意思を確認するための代替措置として、チェックボックス欄を設けました。（旧様式の届書にはチェックボックスがありませんので、申出者署名欄等の余白部分に「内容確認済み」と記載した上で届出してください。）
- 押印の廃止により届書等の様式が変更となりますが、旧様式の届書等（押印欄があるもの）は引き続きご利用が可能です。

押印等の原則廃止に係る取扱いについては、

日本年金機構ホームページ「大切なお知らせ」でご確認できます。

ホーム	年金の制度・手続き	申請・届出様式	年金Q&A	年金のご相談 (電話・窓口)	日本年金機構について
-----	-----------	---------	-------	-------------------	------------

[トップページ](#) > [お知らせ](#) > [大切なお知らせ](#) > [大切なお知らせ 2020年](#) > [12月](#) > 令和2年12月25日より年金手続きの押印を原則廃止します

令和2年12月25日より年金手続きの押印を原則廃止します

ページID : 140010010-779-179-251 更新日 : 2020年12月25日 

令和2年12月25日より、年金手続きの申請・届出様式の押印を原則廃止します（金融機関へのお届け印、実印による手続きが必要なもの等（※）については、引き続き押印が必要となります）。

令和2年12月25日以降も、押印欄のある旧様式は使用いただけます。また、旧様式により提出される場合も、押印は必要ありません。

（※）引き続き押印が必要な届書は次のとおりです。

- ・ 国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書
- ・ 国民年金保険料口座振替辞退申出書
- ・ 委任状（年金分割の合意書請求用）
- ・ 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書
- ・ 健康保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書
- ・ 船員保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書
- ・ 健康保険・船員保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書（ゆうちょ銀行用）
- ・ 健康保険・厚生年金保険 保険料預金口座振替辞退（取消）通知書
- ・ 船員保険・厚生年金保険 保険料預金口座振替辞退（取消）通知書
- ・ 健康保険・船員保険・厚生年金保険 保険料預金口座振替辞退（取消）通知書（ゆうちょ銀行用）

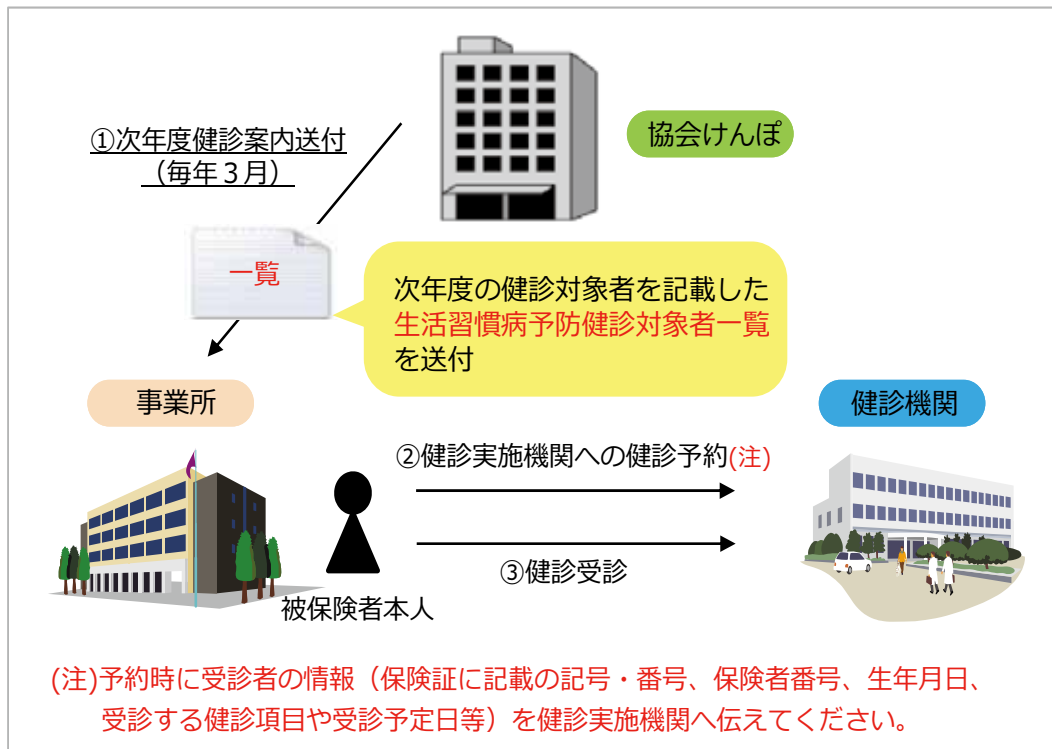


令和3年度 生活習慣病予防健診に関するお知らせ

対象者 35歳から74歳までのご本人（被保険者）

実施時期 令和3年3月に生活習慣病予防健診対象者一覧を送付（予定）

- 被保険者様・事業主様から**健診実施機関へ予約申込み**を行います。**協会けんぽへの申込みは不要**です。
- 協会けんぽからは、事業主様へ**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。



令和3年度 特定健康診査に関するお知らせ

対象者 40歳から74歳までのご家族（被扶養者）

実施時期 令和3年4月初旬より受診券を順次送付（予定）

- 送付先は被保険者の住所になります。
- 令和3年1月上旬時点で協会けんぽに登録されている被扶養者情報を基に受診券を発行しています。1月以降に被扶養者になった方は受診券申請書による申請が必要になる場合があります。
- 住所変更等により郵送できなかった受診券については、事業主様あてに送付させていただきますので、被保険者の方を通じて対象の方にお渡しくださいますようお願いいたします。

特定健康診査受診券



令和3年度の健康保険料率の変更（引下げ）となります

協会けんぽでは、中長期的に安定した保険財政運営を行うという観点から、令和3年度の平均保険料率についても10%を維持していくこととなりました。これを踏まえ、秋田支部の健康保険料率を算出した結果、令和3年3月分保険料（4月納付分）から健康保険料率は10.16%（令和2年度から0.09ポイント減）に引下げとなります。同時に、全国一律の介護保険料率も法令で定められた計算に基づき算出した結果、介護保険料率は1.80（令和2年度から0.01ポイント増）に引上げとなります。

協会けんぽ秋田支部の保険料率

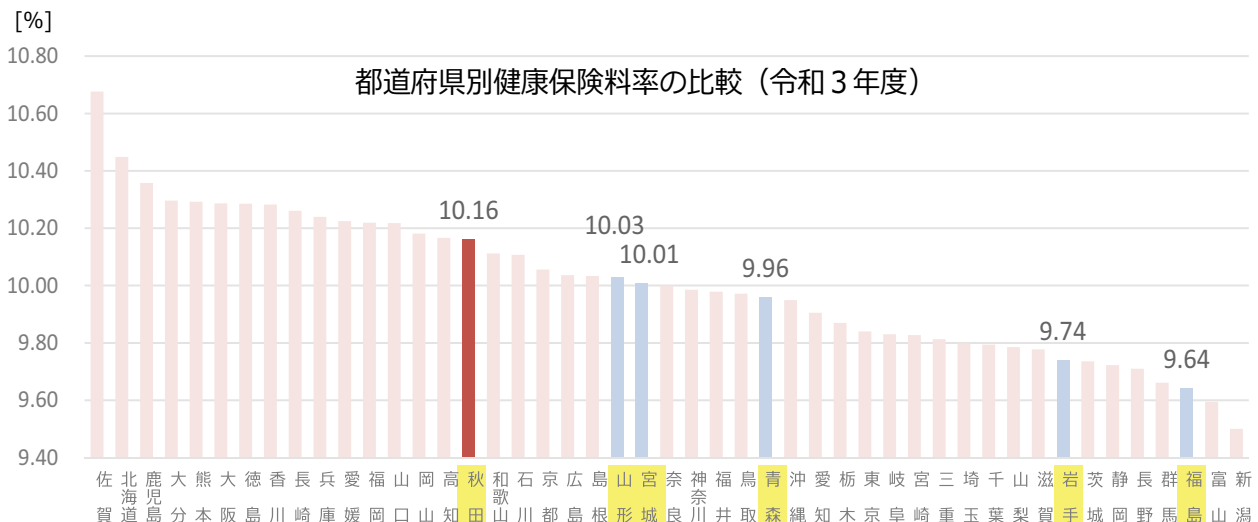
令和3年2月（3月納付分）まで		変更	令和3年3月（4月納付分）から	
健康保険料率	介護保険料率		健康保険料率	介護保険料率
10.25%	1.79%		10.16%	1.80%

※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。

Q なぜ都道府県ごとに健康保険料率が違うの？

都道府県ごとの健康保険料率は、地域の皆さまの医療費に基づいて算出されているからです。

疾病の予防などの取組みにより加入者の皆さまの医療費が下がれば、健康保険料率を下げる事が可能になります。逆に、加入者の皆さまの医療費が上がれば、健康保険料率は上がります。都道府県間の年齢構成や所得水準の差異については、健康保険料率に影響することがないように調整しています。また、令和元年度実績に基づくインセンティブ制度の評価結果が令和3年度健康保険料率に反映されています。



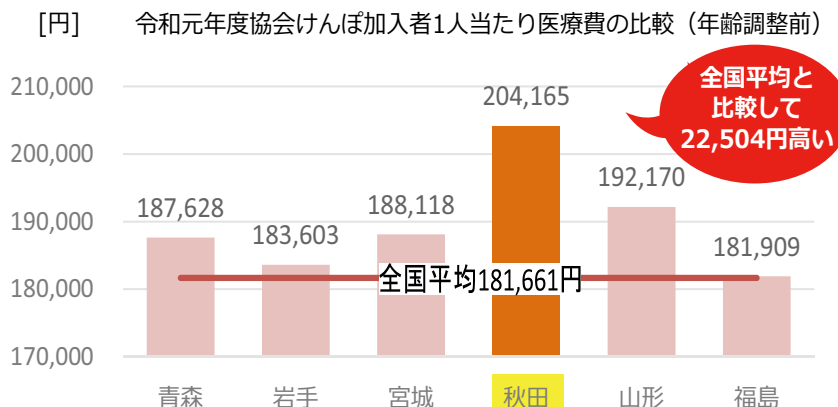
インセンティブ制度

平成30年度から新たに始まった制度で、5つの評価指標「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」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ったものです。

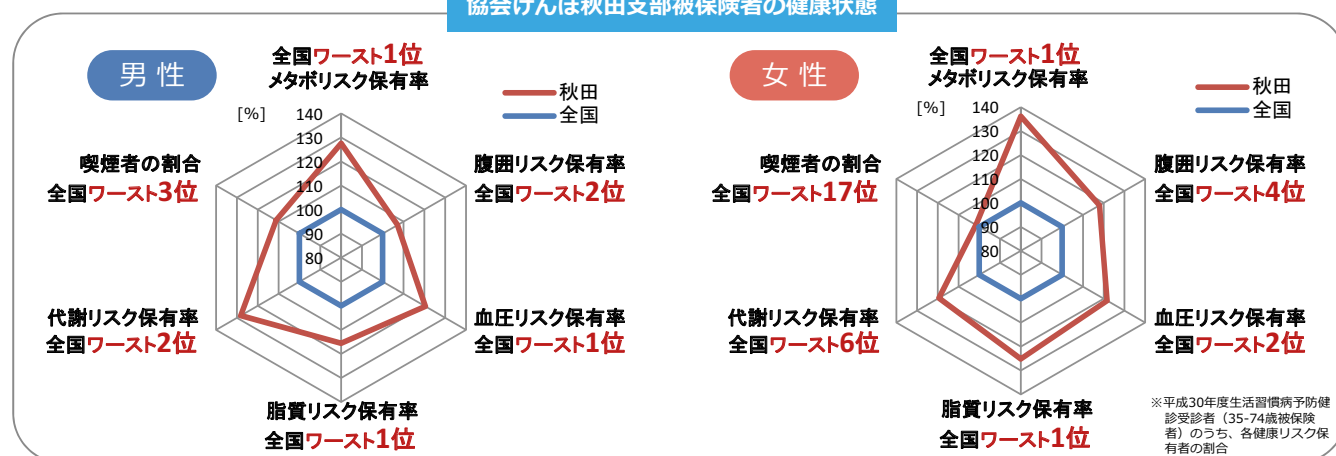
お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

Q 秋田県の医療費や健康状態はどんなの？

令和元年度における秋田支部の加入者1人当たり医療費は204,165円で、東北6県の中でも最も高く全国平均181,661円と比較しても22,504円高くなっています。
また、下図の健診結果を表したレーダーチャートを見ると、全国を100%（青線）とした場合、各項目で秋田支部のリスク保有者の割合（赤線）は高く、秋田支部加入者の健康状態が良くないことがわかります。



協会けんぽ秋田支部被保険者の健康状態



Q 健康保険料率を下げるにはどうしたらいいの？

都道府県ごとの健康保険料率は地域の皆さまの医療費に基づいて算出されるため、**皆さまの健康づくりへの取り組みによって健康リスクを減らすことで、医療費が適正化され、健康保険料率の引下げにつながります。**

さらに、インセンティブ制度の評価項目に対する積極的な取り組みによっても健康保険料率が引下げられますが、**令和元年度実績に基づく評価結果では残念ながらインセンティブを得られず、令和3年度健康保険料率の引下げに寄与しませんでした。**事業主の皆さまにおかれましては従業員の大切な健康を守り、健康保険料率を引き下げるため、健康経営宣言のエントリーなど健康づくりへの積極的な取り組みにご協力をお願いします。

健康経営宣言
募集中→



令和元年度実績に基づくインセンティブ制度の評価結果

総合評価

秋田支部 全国**36**位

① 特定健診等受診率

ご本人、ご家族ともに年に一度は必ず健診を受けましょう。事業者健診データの提供のご協力をお願いします。

全国**25**位

② 特定保健指導実施率

健診結果をそのままにせず、特定保健指導を利用して生活習慣の改善につなげましょう。

全国**11**位

③ 特定保健指導対象者の減少率

特定保健指導の対象者にならないように、日ごろから健康づくりに取り組んで健康リスクの保有率を下げましょう。

全国**40**位

④ 要治療者の医療機関受診率

健診の結果、要治療者と判定された方は、重症化する前に早期に医療機関を受診しましょう。

全国**46**位

⑤ ジェネリック医薬品の使用促進

積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう。

全国**12**位

社会保険協会費納入の御礼

令和2年度の協会費を納入いただきましてありがとうございました

令和2年度の社会保険協会費につきましては、昨年から引き続くコロナ禍の影響で大変な中、ご理解とご協力を賜り、納入いただきまして誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

当協会では、会員の皆様のご協力のもと、健康保険や年金制度等の周知・普及のための各種説明会や広報事業及び健康と福利増進のための事業に今後とも取り組んでまいりますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

なお、まだ納入がお済みでない会員事業所様には、今回、ご案内と納付書を同封させていただきました。事業を円滑に運営していくためにも、年度内の納入についてご理解とご協力をお願い申し上げます。



「会員事業所変更届」提出のお願い

事業所名称や住所、または事業所記号などが変更となった場合は、年金事務所に手続きしていただくとともに、**お手数ですが当協会にもご連絡くださいますようお願いいたします。**

(※日本年金機構へ変更のお届けをされても、日本年金機構における情報保護のため、自動的に当協会に変更情報が提供されることはありません。変更があった際には当協会にもご連絡をお願いいたします。)

住所・名称等に変更があった場合は、下記の様式にご記入のうえ、郵送かFAXによりご連絡くださいますようお願いいたします。

連絡先

秋田県社会保険協会

〒010-0001 秋田市中通6-7-9

電話 018-831-6205 FAX 018-832-3681

会 員 事 業 所 変 更 届

変更前 (下欄全項目記入願います。)	
事業所記号	
フリガナ	
事業所名	
所在地	〒 -
電話番号	- -



変更後 (変更事項のみ記入願います。)	
事業所記号	
	〒 -
	- -



重症化予防への取り組みについて



協会けんぽ秋田支部
保健グループ
浅井 宏

Q 先日協会けんぽから、健診の結果「要治療」、「要精密検査」と判定されたため医療機関を受診するようハガキが届きました。必ず受診しなければいけないのでしょうか。

A ご質問のとおり、協会けんぽでは重症化予防を目的として、生活習慣病予防健診の結果、血圧値または空腹時血糖値（またはHbA1c）が「要治療」、「要精密検査」と判定された方に対して、健診前月及び健診後3か月以内に医療機関の受診（傷病名がつく受診に限る）を確認できなかった場合、協会けんぽまたは委託業者からご自宅または勤務先へ医療機関の早期受診を促すご案内を文書や電話により実施しております。

自覚症状がなくても血圧値や血糖値を高いまま放置し続けると、血管のダメージは確実に進み、脳卒中や心筋梗塞、視力障害や人工透析など重大な疾病を引き起こす恐れがあります。

もし重症化した場合、これまで当たり前に過ごしてき

た日々の家庭生活が送れなくなるばかりか、仕事上の制限が生じて経済的に影響を受ける場合もあります。ご自身の健康と現在の暮らしをこれからも維持するためにも、一日も早く医療機関を受診しましょう。

加えて社員の健康状態の悪化は、会社の生産性の低下を引き起こすリスクにもなります。豊富な経験や技術を持った社員が病休となった場合、会社に与える影響や損失は計り知れません。

重症化予防への取り組みは、社員の大切な健康を守るとともに、会社の業績向上にもつながります。労働安全衛生法でも、再検査の受診勧奨は「会社の努力義務」として定められていますので、事業主様におかれましても早期の医療機関受診を促していただきますようお願いいたします。



小学六年生の時に友人に誘われバレーボールを始めた。スポーツ少年団に入った時期が遅かったため大会へ出場する機会はないまま小学校を卒業。中学校の部活も友人と一緒にバレー部へ入部。創部以来初めての地区大会優勝、県大会準優勝、東北大会出場という成績を残せた。宮城県選抜にも選ばれ全国大会「さわやか杯」に出場することもできた。高校も推薦で進学、練習は厳しかったが一年生のときからレギュラーとして試合に出場することができ、全国

「親への感謝」

随想 ふきのとう



大会（インターハイ・春の高校バレー）を目指して練習していた。残念ながら全国大会出場は叶わなかったが全国の強豪校と合同合宿を通じて仲良くもなり、良きライバルとして切磋琢磨していたのが昨日の様に思い出されることがある。大学も推薦で入れたが三年の途中で中退してしまった。

毎日の食事、練習着の洗濯、休日練習の送迎、遠征費用等、挙げればキリがないが親の世話になりっぱなしの学生時代を過ごしてきた。中学校のころから考えると相当な苦勞を掛けてきたがそれを当たり前と思っていた自分がとても恥ずかしいと思う。

大学中退後、二十三歳で実家に帰省したものの父親と喧嘩、半分家出のような状態で祖父母の家へ行き、農業を手伝いながら生活。その後、平成十六年に㈱秋田中央機工へ入社、総務として働きながら田んぼの手伝いもやってきました。

祖父母が亡くなってからも「学がやるなら」田んぼは続けていこうと言って両親共に春・秋の田んぼの時期になると宮城から手伝いに来てくれます。

両親には感謝してもしきれませんがこれから少しずつでも親孝行できればと思います。

（秋田中央機工（潟上市）

中 林 学

健康トピックス

第193回 新型コロナウイルス感染症対策 -withコロナの新生活様式-

今年は例年になく大雪になりました。気温が低い上に乾燥しているため、ますます感染症対策が重要になります。新型コロナウイルスの「変異種」も出現しています。一人ひとりが自覚をもって新しい生活様式を取り入れながら感染症予防に取り組んでいきましょう。

感染が成立する条件

◆感染源 ◆感染経路 ◆人
このうちのどれか1つでも絶つことで、感染症を予防することができます。

感染予防の基本

「マスク」「手洗い」「咳エチケット」
「3密予防」「規則正しい生活」「十分な睡眠」
「バランスの良い食事」等



注意したい「5つの場面」

①飲酒を伴う懇親会等

飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。聴覚が鈍麻して大きな声になりやすい。

②大人数や長時間におよぶ飲食

例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなる。
回し飲み、箸などの共用も高まるポイント！

③マスクなしでの会話

飛沫感染やマイクロ飛沫感染でのリスクが高まる。昼カラオケなどの事例あり。

④狭い空間での共同生活（寮生活・合宿・研修会など）

寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例あり。

⑤居場所の切り替わり

仕事での休憩時間に入った時など居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により感染リスクが高まる可能性がある。休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例あり。

口から出た飛沫の距離
呼吸 0.5m
話す 1m
せき 2m
くしゃみ 3～6m

メンタル対策も大切

①健康的な生活の維持

体内時計を整えるポイント→同じ時間に起床、就寝・適度な運動・規則正しい食事など。

②「情報」と適度に距離をとる

恐怖感や不安が大きくなる可能性あり。

③リラックスする時間を持つ

深呼吸・読書・音楽鑑賞・ストレッチなど。

④家族や友人とのつながりを保つ

電話やソーシャルメディア・オンラインツールなどを活用しコミュニケーションをとる。



(参考) 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
潜伏期間	1～14日（平均5～6日）	1～2日
無症状での感染	数%～60%	10%
特徴的な症状	発熱・味覚障害・臭覚障害など	高熱が出る場合あり
ウイルス排出のピーク	発症日	発症してから2～3日後

予防接種を
受けましょう！

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3年3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3年4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。

社会保険
あきた
令和3年2・3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