

CONTENTS

- こんなときどうする？健康保険の主な給付や手続きについて…2・3
—全員の標準報酬を決めなおすとき— 一定時決定と算定基礎届…4 算定基礎届と賞与支払届の取扱い変更ポイント…5
「わたしと年金」エッセイ募集中…6 「社会保険事務説明会」の開催について…7
健康づくりDVDを貸し出します／「施設利用会員証」の交付について／家庭常備薬等の斡旋について…8



花ことば：しとやか・上品

バラ／プリンセス ドゥ モナコ

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/>

こんなときどうする？健康保険

保険証を提示して治療を受けるとき

療養の給付

健康保険の加入者が業務外の事由により病気やケガをしたときは、保険医療機関（病院・診療所）に保険証を提示し、一部負担金を支払うことで、診察・処置・投薬などの治療を受けることができます。また、医師の処方せんを受けた場合は、保険薬局で薬剤の調剤をしてもらうことができます。



高額な医療費を支払ったとき

高額療養費

高額療養費が受けられます。高額療養費とは、同一月（1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度です。医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、「限度額適用認定証」を提示する方法が便利です。



医療費が高額になりそうとき

限度額適用認定証

医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となった場合は、「高額療養費制度」がありますが、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。「限度額適用認定証」を医療機関等の窓口に表示すると、1ヵ月（1日から月末まで）の各医療機関ごとの窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなります。



※70歳以上の方で被保険者の標準報酬月額が28万円未満（低所得者を除く）と83万円以上の方は、当該手続きは不要です。

病気やケガで会社を休んだとき

傷病手当金

傷病手当金が受けられます。傷病手当金は、病気休業中に被保険者とその家族の生活を保障するために設けられた制度で、加入者本人（被保険者）が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給されます。傷病手当金が支給される期間は、支給開始した日から最長1年6ヵ月です。



医療費の全額を負担したとき

療養費

健康保険では、保険医療機関の窓口で保険証を提示して診療を受ける現物給付が原則ですが、やむを得ない事情で現物給付を受けることができないときや、治療のために装具が必要になったときなどは、かかった医療費の全額を一時立替払いし、あとで請求して療養費（被扶養者の場合は家族療養費）として、払い戻しを受けることができます。



海外で急な病気の治療を受けたとき

海外療養費

海外療養費が受けられます。海外旅行中や海外赴任中に急な病気やけがなどによりやむを得ず現地の医療機関で診療等を受けた場合、申請により一部医療費の払い戻しを受けられる制度です。海外療養費の支給対象となるのは、日本国内で保険診療として認められている医療行為に限られます。



子どもが生まれたとき

出産育児一時金

出産育児一時金が受けられます。出産育児一時金は、被保険者及びその被扶養者が出産された時に協会けんぽへ申請されると1児につき42万円が支給されます。（産科医療補償制度に加入されていない医療機関等で出産された場合は40.4万円となります。）



出産で会社を休んだとき

出産手当金

出産手当金が受けられます。加入者本人（被保険者）が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けなかった場合は、出産の日（実際の出産が予定日後のときは出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合98日）から出産の翌日以後56日目までの範囲内で、会社を休んだ期間を対象として出産手当金が支給されます。



ご本人・ご家族が亡くなったとき

埋葬料（費）

加入者の方がお亡くなりになった場合は、埋葬料として5万円が支給されます。埋葬料を受けられない方がいない場合は、実際に埋葬を行った方に、埋葬料（5万円）の範囲内で実際に埋葬に要した費用が埋葬費として支給されます。



申請のご相談はお電話で！お手続きは郵送で！

の主な給付や手続について

会社を退職するとき

任意継続

退職日の翌日以降は、在職時の保険証は使用できません。退職後の健康保険には大きく3つ選択肢があります。毎月納める保険料などを比較の上、選択された健康保険にお手続ください。

①任意継続

(協会けんぽ※退職日の翌日から20日以内に手続きが必要)

②国民健康保険

(お住まいの市町村)

③ご家族の健康保険【被扶養者】

(ご家族のお勤め先)



退職する際は、ご家族様の保険証も含めて必ず返却してください
(電子申請による手続きの場合であっても保険証の返却が必要です)

注目!

保険証や高齢受給者証をなくしたとき

保険証・高齢受給者証再交付

保険証や高齢受給者証をなくしたときは、「健康保険被保険者証再交付申請書」や「健康保険高齢受給者証再交付申請書」を提出いただくことで、新しく発行いたします。

なお、外出時の紛失や盗難の場合は、警察署へお届けされることをお勧めします。



事故にあったとき

第三者行為

交通事故や暴力行為など、第三者の行為による負傷で、健康保険で治療を受けたときには「第三者行為による傷病届」のご提出をお願いします。届書をすぐに提出できないときは、取り急ぎ事故等の状況をお電話等によりお知らせいただき、後日できるだけ早く届書のご提出をお願いします。

なお、けんかやよっぱらい、故意の事故などによる病気・けがについては、健康保険の使用が制限されます。



健康保険の詳しい内容や申請用紙・添付書類についてはホームページをご覧ください

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 業務グループ ☎018-883-1800

適正受診を心がけましょう

こども救急電話相談 #8000

毎日：午後7：00～翌午前8：00

全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科・看護師からお子様の症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスが受けられます。休日・夜間に病院を受診した方がよいのか判断に迷った場合にご利用ください。



紹介状を持たずに大病院を受診すると特別の料金がかかります。



仕事や通勤途中の病気やケガには**保険証は使用できません**。(労災保険の対象になる可能性があるため、事業所を管轄する労働基準監督署にお問い合わせください)



重複受診(はしご受診)はやめましょう。

インセンティブ制度をご存知ですか?

平成30年度から新たに協会けんぽの「インセンティブ制度」が始まりました。この制度は、5つの評価指標で47支部をランクづけし、上位23支部の健康保険料率を引き下げるものです。皆様の健康への取り組みによって将来の保険料負担を抑えることができますので、ご協力をお願いします。

インセンティブ制度について、詳しくはこちらをご覧ください



評価指標は以下の5つです

①特定健診等の受診率

年に1度は健診を必ず受けましょう

②特定保健指導の実施率

特定保健指導に該当される方が受けられるよう、環境整備(日程調整・場所の調整)にご協力ください

③特定保健指導対象者の減少

生活習慣を見直してメタボリスクから抜け出しましょう

④医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率

要治療などと判定された方は、早期に医療機関を受診しましょう

⑤ジェネリック医薬品の使用割合

ジェネリック医薬品を積極的に使用しましょう

－全員の標準報酬を決めなおすとき－

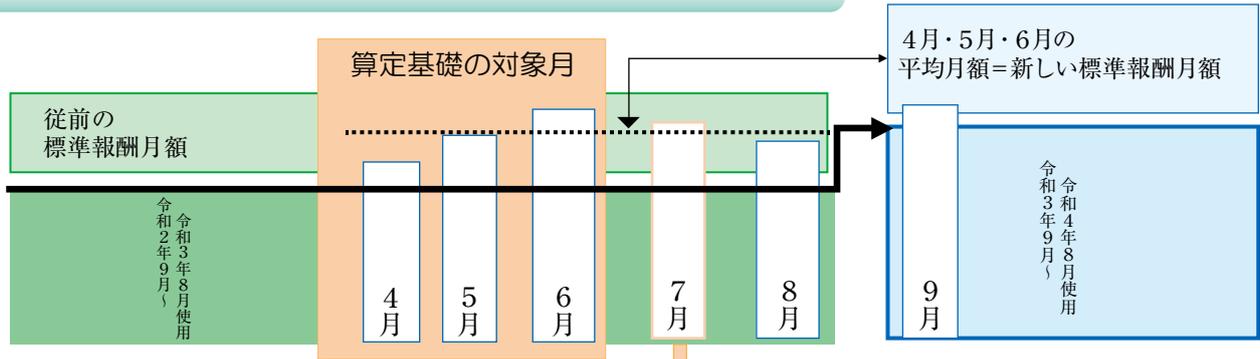
定時決定と算定基礎届

算定基礎届は
7月12日までに
ご提出ください!

被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、標準報酬月額が決めなおされます。これを定時決定といいます。

定時決定にあたり、4月・5月・6月に支払った報酬を「被保険者報酬月額算定基礎届」（以下、「算定基礎届」といいます。）に記入し、7月1日から7月12日までに「日本年金機構仙台広域事務センター」へ郵送で提出します。※管轄の年金事務所への持参も可能です。

● 算定基礎届の提出の基礎となる月と決定対象月



7月1日から7月12日までに日本年金機構仙台広域事務センターへ郵送により提出
※管轄の年金事務所への持参も可能です

● 算定基礎届の対象者

7月1日現在の全被保険者が対象です。

- 以下に該当する被保険者の方は届出の提出が不要です。
- ・6月1日以降に被保険者になった方（資格取得時に決定した報酬が令和4年8月まで適用されます）
 - ・6月30日以前に退職した方
 - ・7月改定の月額変更届を提出する方
 - ・8月また9月に月額変更届の提出が予定されている旨の申し出のあった方

※なお、送付している届出用紙等の内容は、令和3年5月19日（水）までに処理が完了した記録に基づいています。被保険者の情報が記載されていない場合は、追記してください。

豆知識

▶ **報酬とは・・・**
4、5、6月に実際に支払われた、税金等を控除する前の支給総額です。金銭・現物を問わず、事業主が労務の対象として支給するすべてのものです。現物で支給されるものについては、標準価額によって金銭に換算して計算します。ただし、食事の標準価額の3分の2以上を本人が負担している場合は、報酬に含まれません。

現物で支給されるもの：金銭（通貨）に限らず、通勤定期券、食事、住宅など。
食事・住宅は、都道府県ごとに厚生労働大臣が定める価額に換算して記載します。それ以外は原則実際にかかった費用を時価として記載します。なお、備考欄には「食事(昼)」などと内容を記載してください。

▶ **支払基礎日数とは・・・**
報酬（給与）の支払いの対象となった日数のことをいいます。

月給者・週給者 ▶ 出勤日数に関わらず暦の日数となります。

日給者及び時給者 ▶ 出勤日数となります。

ただし、月給者・週給者であっても欠勤日数分の報酬が差し引かれる場合は、就業規則等により会社で定められた日数から欠勤日数を差し引いた日数が支払基礎日数となります。

支払基礎日数が17日未満の月は標準報酬月額計算の対象から除かれます。4月・5月・6月のいずれも支払基礎日数が17日未満の場合には、従前の標準報酬月額で決定します。（短時間労働者の場合は、11日未満が対象から除かれます。）

算定基礎届と賞与支払届の取扱い変更ポイント

○ 算定基礎届の「総括表」の廃止

(1) 算定基礎届の提出の際に添付を求めていた以下の「総括表」を廃止します。

- ・ 健康保険/厚生年金保険 被保険者月額算定基礎届総括表

※令和3年4月1日以降は遡及分の届出の場合であっても総括表の提出は必要ありません。

○ 賞与支払届の「総括表」の廃止と「賞与不支給報告書」の新設

(1) 賞与支払届の提出の際に添付を求めていた以下の「総括表」を廃止します。

- ・ 健康保険/厚生年金保険 被保険者賞与支払届総括表
- ・ 船員保険/厚生年金保険 被保険者賞与支払届総括表

※令和3年4月1日以降は遡及分の届出の場合であっても総括表の提出は必要ありません。

(2) 賞与を支給しなかった場合の取扱い (新設)

日本年金機構に登録いただいている賞与支払予定月に、いずれの被保険者及び70歳以上被用者に対して賞与を支給しなかった場合は、新たに以下の「賞与不支給報告書」を提出してください。

- ・ 健康保険/厚生年金保険 賞与不支給報告書
- ・ 船員保険/厚生年金保険 賞与不支給報告書

※令和3年3月以前の賞与の不支給を遡及して届出する場合も「賞与不支給報告書」を提出ください。

※登録されている賞与支払予定月に変更がある場合は、下記の「賞与不支給報告書」用紙の③「賞与支払予定月の変更」及び「賞与支払予定月変更前」に記載してください。

様式コード	健康保険 厚生年金保険
2 2 6 6	賞与不支給報告書

賞与支払情報	賞与支払予定年月	9.令和 年 月
	① 賞与支払年月日	9.令和 0 3 0 6
	② 支給の状況	1. 不支給

賞与支払予定年月: 賞与の支払をしなかった年月を記入します。

※従前の賞与支払予定月を変更する場合は以下の③も記入してください。

【記入例1】賞与支払予定月を「7月・12月」から「8月・12月」する場合

変更	③ 賞与支払予定年月の変更	月 月 月 月	賞与支払予定年月	月 月 月 月
		08 12	変更前	07 12

賞与支払予定月の変更: 今後の賞与支払予定月が登録されている内容と異なる場合に記入します。

【記入例2】賞与支払予定がなくなった場合

変更	③ 賞与支払予定年月の変更	月 月 月 月	賞与支払予定年月	月 月 月 月
		00 00 00 00	変更前	07 12

変更後の予定月に全て「00」を記入してください。

「わたしと年金」をテーマとしたエッセイを募集します

「わたしと年金」 エッセイ 募集中

世代を**超**える。
今だからこそ、伝えたい。

応募締切

令和3年9月10日（金） 消印有効

応募作品

公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。

- 日本語で1,000～2,000文字以内。
- 作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。（応募作品は返却しません。）

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する（11月下旬予定）他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。

受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ

検索

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

応募資格

中学生以上の方

提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

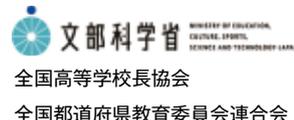
お問い合わせ先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
(電話番号) 03-5344-1100 (代表)

主催



後援



社会保険事務説明会の開催 参加無料

【健康保険制度と年金制度の基礎知識と事務手続き】

秋田県社会保険協会の会員事業所において社会保険事務を担当されている方を主な対象として、次により「社会保険事務説明会」を開催します。新たに社会保険事務を担当することになった方大歓迎です。奮ってご参加ください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

日程・会場・申込期限

◆ 各会場とも13時から受付を開始します

開催日時	会場	申込期限	定員
令和3年7月16日(金) 13時30分～16時30分	横手市民会館 〈横手市南町13-1〉	7月14日	20名
令和3年7月21日(水) 13時30分～16時30分	北秋田市交流センター 〈北秋田市材木町2-2〉	7月16日	20名
令和3年7月27日(火) 13時30分～16時30分	秋田市文化会館 〈秋田市山王7丁目3-1〉	7月22日	60名
令和3年8月 3日(火) 13時30分～16時30分	大仙市大曲交流センター 〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉	7月29日	25名
令和3年8月 6日(金) 13時30分～16時30分	由利本荘市市民交流学習センター 〈由利本荘市上大野16〉	8月 2日	18名

※ウイルス感染症予防のための対策を講じるとともに、受講者数を制限させていただきました。

- 参加対象者** 県内の年金事務所または全国健康保険協会秋田支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている方(健康保険組合に勤務されている方を含む)
- 参加費用** 無料(テキストは主催者が当日配布します)
- 講師** 年金事務所職員・全国健康保険協会秋田支部職員及び健康運動指導士
- 申込方法** 下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXによりお申し込みください。

申込み・
問い合わせ先

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

主催 一般財団法人 秋田県社会保険協会

【共催】 日本年金機構(県内各年金事務所)・全国健康保険協会秋田支部

キ-リ-ト-リ-線

「説明会」参加申込書

希望会場 ○印で表示願います。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 横手市民会館 ・ 北秋田市交流センター ・ 秋田市文化会館 ・ 大仙市大曲交流センター ・ 由利本荘市市民交流学習センター
事業所名	
事業所所在地	〒
事業所電話番号	FAX番号
参加者名	事業所整理記号

健康づくりDVDを貸出しします！



No.1~No.4

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。

昨年、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	初めてのウォーキング&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.10	[最新]	ちょちょいのちょいトレ3.0 ストレッチ& 筋トレでコリほぐしと運動不足解消プログラム	都竹茂樹教授	46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

申込みは任意の様式で結構ですが、次の事項をみれなく記入し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)

「施設利用会員証」の交付について



会員事業所さま向けの優待事業として、全国社会保険協会連合会の契約施設を利用する場合に、宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を希望事業所さまに交付しております。(昨年4月更新/有効期限2023年3月31日)詳細については、当協会のHPをご覧ください。また会員証の交付を希望する事業所さまは、同HPから「施設利用会員証交付申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送してください。

※84円切手を貼り送付先を記載した返信用封筒を必ず同封してください。

家庭常備薬等の斡旋について

秋田県社会保険協会では、当協会会員事業所さまの被保険者とご家族の病気やけが等の初期症状の緩和・応急手当などのために、今年度も家庭常備薬等の斡旋を行っております。

案内・申込書を同封しましたので、どうぞご利用ください。申込方法は、申込書に数量・金額・商品の送付先等必要事項をご記入のうえ、**直接斡旋委託業者へお申し込みください。**

(申込書のコピー使用可)





退職後の国民年金加入と国民年金保険料の免除について



秋田年金事務所
国民年金課
伊藤 真

Q 私は6月末をもって、今の会社を退職することとなりました。再就職予定はありません。
退職後の年金については自分で手続きが必要と聞いたのですが、どのような手続きが必要でしょうか。

A 20歳以上60歳未満の方が退職されたときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届出が必要です。

扶養されていた20歳以上60歳未満の配偶者についても、同様に手続きが必要ですので、ご注意ください。

手続きは、お住まいの市役所、または町村役場の国民年金担当窓口や、お近くの年金事務所で行ってください。

国民年金への加入により、国民年金保険料の支払いが必要となります。国民年金の令和3年度の月額保険料は16,610円です。

手続き後に日本年金機構から国民年金保険料の納付書が送付されますので、金融機関やコンビニエンスストアなどで納付してください。また、加入手続きと同時に、口座振替やクレジットカード納付の申込も可能です。

国民年金保険料を納めることが難しい場合は、国民年金保険料の免除制度をご利用ください。

免除申請の審査では、本人・配偶者・世帯主と、最大3名の方の前年所得を審査の対象とします。

ただし、退職された方は「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」と一緒に、退職したことを証明する書類をつけていただければ、所得審査の対象から除かれますので、通常よりも免除が受けやすくなります。

【退職したことを証明する書類の例】

- ・雇用保険被保険者離職票のコピー
- ・雇用保険受給資格者証のコピー

免除期間がある場合は、国民年金保険料を全額納付したときと比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。そのため、10年以内であれば免除された国民年金保険料をあとから納めることができる「追納制度」があります。

追納した国民年金保険料も一般保険料同様、社会保険料控除の対象となりますので、ぜひご利用ください。

随想 ふきのとう



「コロナの猛威が止まらない」

コロナ禍と言われてもう既に一年が経過しました。収束するどころか日に日に感染者数も増大し、緊急事態宣言や延長に関するニュースが連日報道されています。皆様同様私も早く収束してほしいと思っている一人です。

コロナのおかげか分かりませんが、毎年辛い思いをしている花粉症が今年はそのほど苦になりません。ここ最近には常にマスクをして過ごしていることが影響していると思われ、コロナ禍で唯一良かったと思うことです。

反対に大変（不便）なことは、以前のように自由に散歩できなくなったことです。私は昔から温泉巡りが好きで友人等と良く出かけており、それは今も続いています。やはり県内が多いですが、近隣の岩手・山形をはじめ東北の温泉巡りをしています。



日帰り温泉先を目指して車でドライブし、最寄り温泉を観光して、近くの美味しい物を食べ、ゆっくり温泉に浸かって帰宅するというのが一連の流れです。
若い頃は臭い趣味というところもあり堂々とは話し辛かったですが、最近はお風呂のおかけや自分が年を取ったこともあり、細かいことは気にしなくなりました。

自分は熱い湯が好きなので、好きな温泉は少し偏っていますが、それでもいろいろな温泉場へドライブや観光を楽しんでいます。

気に入っていた温泉場の多くがコロナの影響で立ち寄り入浴を終了したり、県外への不要不急の往来を控える要請など、自粛ムードのため最近では中々行けていません。そのような中、先日小安温泉の阿部旅館に行ってきました。この温泉も熱い湯で好きな温泉の一つです。（時には熱すぎて入れない風呂もあります。）この阿部旅館は昔からある温泉ですが、平成十五年に当社が改築いたしました。

ここで当社の紹介を少しさせていただきます。当社は土木工事や建築工事を主に手掛けている総合建設業です。本社を秋田県横手市、福島営業所を福島県郡山市に置き、秋田県内は元より東北六県で幅広く仕事をしています。自然との調和を図りながら、それを使う人と人との和を創る会社を目指して、私たちは、真面目に、丁寧に、人と技術で地域に貢献しております。（ご用命がございましたら、是非ご連絡願います。）

コロナが収束し、また以前のように自由に活動ができることを心待ちにして、体調に気を付けて過ごしていきたいと思っています。

創和建設株式会社（横手市）

総務部総務課 吉田

健

健康トピックス

第195回 お口の健康（健口）について

秋田県では『健康寿命日本一』を目指して「お口の健康」に取り組んでいます。お口の健康を保つことは、食べ物を噛むことだけでなく、食事や会話を楽しみ豊かな生活を送るうえで欠かせません。近年の研究報告では、歯や口腔の健康が全身の健康へ影響を及ぼすことが明らかとなっており、中でも「オーラルフレイル」の予防が重要となっています。今から口腔内の健康を意識してみませんか？

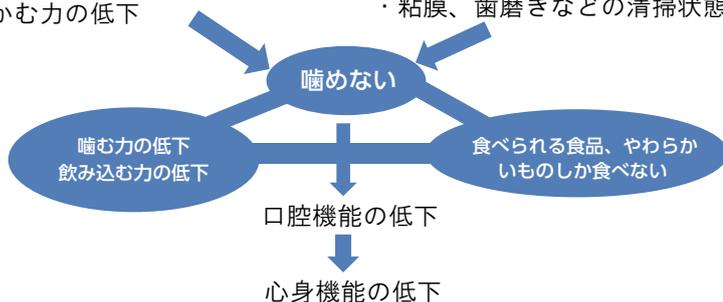
オーラルフレイル（お口のフレイル）とは？

①お口の機能低下 **筋肉**

- ・舌の機能低下
- ・飲み込む力の低下（むせる）
- ・かむ力の低下

②歯の機能低下 **歯**

- ・歯の状態（本数・虫歯・入れ歯等）
- ・歯ぐきの状態
- ・粘膜、歯磨きなどの清掃状態



フレイルとは身体の衰えを表す用語で、健康状態と要介護状態の中間を意味します。その中でも、口の働きが弱まってくることを「オーラルフレイル」といいます。

具体的な症状

- ◆食べこぼしやすくなった
- ◆噛む力が弱くなった
- ◆むせやすくなった
- ◆滑舌が悪くなった
- ◆口が渇きやすくなった

以下のことを意識・実践しオーラルフレイルを予防しましょう

「お口の筋肉」

【パタカラ体操：各発音 8回2セット】

- パ：唇をはじくように
- タ：舌先を上の前歯の裏につけるように
- カ：下の奥を上顎の奥につけるように
- ラ：舌をまるめるように

【舌の体操（舌圧訓練）】

- i 舌を左のほほ内側に強く押しつける
- ii 自分の指で、口の中の舌の先をほほの上から押さえる
- iii それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける
- iv 右のほほでも同じことを繰り返す

「口腔ケア」

- i 歯ブラシによる歯磨き
- ii デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシの併用での歯磨き

「定期点検」

かかりつけ歯科医を持ちましょう



舌先と指先を押しつけ合う

秋田県の口腔対策

平成24年10月12日に「秋田県歯と口腔の健康づくり推進条例」が制定され、令和3年4月1日より「オーラルフレイルの予防に関すること」が第十条の基本的施策の実施に追加されました。歯数のみならず口腔の機能を多面的に捉え、健康寿命の延伸に資する予防対策を実施することとなっております。

— 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7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8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。

社会保険

あきた

令和3年6・7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