

CONTENTS

- 年頭のごあいさつ…2 社会保険事務講習会が開催されました…3
年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式…4・5 子育て支援制度の各種手続き…6・7
生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます…8・9
健康づくりDVDを貸出します!「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…10

謹
賀
新
年

花ことば: 優美・気品

梅 (ウメ) /バラ科

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/>

年頭のごあいさつ



一般財団法人秋田県社会保険協会

会長 赤上 信 弥

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員事業所の皆様方には、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当協会事業の運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

当協会は、社会保険制度が健全かつ安定的に運営されることを願い、社会保険制度の普及・発展のための広報活動をはじめ、各種事務講習会やセミナーの開催、被保険者とそのご家族の健康増進と福利向上を図るための健康管理推進事業や福利厚生事業を積極的に推進しているところでございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、1年遅れとなったオリンピック・パラリンピックが開催され、多くの国民にたくさんの感動を与えてくれました。コロナ禍の影響は当協会が担う事業運営にも大きな影響を与えておりますが、出来得る限りの万全な感染対策を講じることにより、例年に劣らないレベルの事業の実施に努めて参る所存でございます。会員の皆様方のなご一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様方にとって本年が健やかな年でありますことをご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和4年元旦

一般財団法人秋田県社会保険協会

副会長（秋田支部長） 佐々木 宏 行
副会長（鷹巣支部長） 竹 村 雅 行
副会長（大曲支部長） 齋 藤 浩 英
副会長（本荘支部長） 小 石 和 弥
理 事 武 藤 庄 栄・田 口 清 洋・渡 邊 綱 平・疋 田 牧 男
泉 澤 和 豊・伊 藤 俊 也・竹 内 靖
専務理事 茂 内 勇 人

明けましておめでとうございます

皆様の益々のご健勝とご繁栄を心からお祈りいたします

日本年金機構

秋田年金事務所 所長 佐 藤 進
鷹巣年金事務所 所長 斎 藤 裕 二
大曲年金事務所 所長 木 村 克 男
本荘年金事務所 所長 鈴 木 英 幸

全国健康保険協会秋田支部

支部長 加 藤 尊



社会保険事務講習会が開催されました

秋田県内で社会保険の適用を受けている事業所の職員や社会保険事務を担当されている方を主な対象として、社会保険や労働保険・労災保険の基礎知識の向上を目的に、事務講習会を開催しました。会場は県内年金事務所の所在地4カ所で行われ、アンケート結果をみると「年金給付については複雑でわかりにくいので勉強になった」や「退職間近な社員への説明に役立つ」などおおむね良好なご意見をいただきました。

また、講義と講義の間には「手軽なストレッチ」を実践方式で行い、「とても良かった」「職場でも実施してみたい」などのご意見もいただきました。

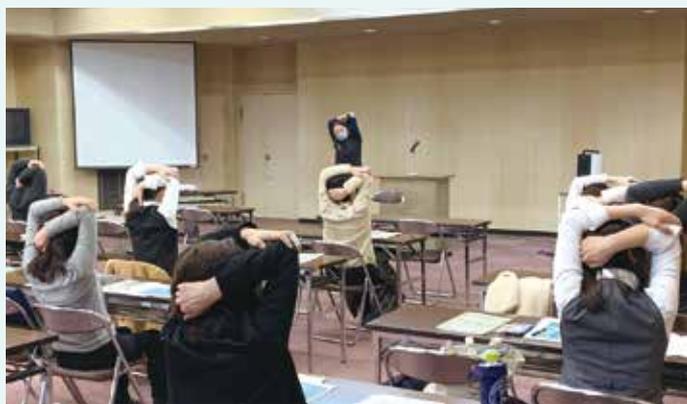
当協会としてはこれを踏まえ、社会保険や労働保険などのスキルアップに役立つ講習会や研修会を実施して参りますので、今後ともご理解・ご協力をお願いします。



年金給付の講義



雇用保険・労働保険の講義



好評の健康ストレッチ風景

開催日時	会場	人数
令和3年11月19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〉	18名
令和3年12月2日(木) 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〉	14名
令和3年12月9日(木) 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〉	17名
令和3年12月13日(月) 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〉	50名

年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式

11月12日、ホテルメトロポリタン秋田において、日本年金機構・全国健康保険協会・一般財団法人秋田県社会保険協会から、長年にわたり社会保険事業の運営に功労があった事業主及び年金委員・健康保険委員の方々に、厚生労働大臣表彰をはじめとする表彰状の授与が行われました。

例年であれば、この表彰伝達式の後、年金委員・健康保険委員を対象とした委員研修会が開催されるのですが、昨年に続き新型コロナウイルス感染症対策のため、委員研修会は中止になりました。栄えある受賞者は次のとおりです。（敬称は省略させていただきます）



おめでとうございます

令和3年度

社会保険事業の功労者を表彰

厚生労働大臣表彰

年金委員功労者

平野 幹子 能代市：地域型年金委員

健康保険委員功労者

加藤 志有子 北秋田市：合資会社加藤自動車整備工場

日本年金機構年金委員表彰

日本年金機構理事長表彰

中林 学 潟上市：株式会社秋田中央機工

加藤 美優希 仙北市：万六建設株式会社

山谷 文子 能代市：秋田エコブラッシュ株式会社

齋藤 仁 由利本荘市：村岡建設工業株式会社

日本年金機構理事表彰

長岐 康男 秋田市：地域型年金委員

安部 富美子 横手市：貴儀電気設備工業株式会社

小玉 義幸 秋田市：秋田県厚生農業協同組合連合会

土田 誠子 湯沢市：株式会社こまちライフサービス

旭谷 明 秋田市：秋田中央交通株式会社

時岡 美和子 由利本荘市：株式会社スダキ商事

成田 真紀 鹿角市：株式会社石川組

小林 英雄 にかほ市：社会福祉法人にかほ市社会福祉協議会

佐藤 治子 大仙市：株式会社県南環境保全センター



全国健康保険協会健康保険委員表彰

全国健康保険協会理事長表彰

安藤路子	秋田市：秋田舗道株式会社	太田茂	大仙市：有限会社大曲測量設計事務所
佐藤丈夫	秋田市：株式会社山二	佐藤多聞	由利本荘市：株式会社フォレストア島海
工藤勝哉	能代市：株式会社都亭		

全国健康保険協会秋田支部長表彰

倉部美穂子	秋田市：株式会社ミナミ保険	本間浩幸	横手市：よねや商事株式会社
佐々木国紀	男鹿市：船川臨港運送株式会社	田村亨	大仙市：ナガイ白衣工業株式会社
草皆知子	潟上市：株式会社菅与組	鈴木美克	湯沢市：秋田銘醸株式会社
阿部悦子	鹿角市：株式会社村木組	太田晃一	由利本荘市：由利高原鉄道株式会社
原子伸一	大館市：社会福祉法人成寿会	齋藤弘文	由利本荘市：株式会社三栄機械
中村恵里子	能代市：有限会社アキタ機械設計		

(一財)秋田県社会保険協会事業功労事業所表彰

(一財)秋田県社会保険協会会長表彰

バス乗車券発売所	秋田市	社会福祉法人六郷仙南福社会	仙北郡美郷町
株式会社伊藤組	秋田市	伊藤電気株式会社	大仙市
株式会社タナックス	鹿角郡小坂町	株式会社コウジマ工業	由利本荘市
株式会社タクト	大館市		



子育て支援制度

産前産後休業

育児休業

● 休業期間中の保険料の免除措置

産前産後休業期間中の保険料免除

概要

産前産後休業期間中（産前42日（多胎妊娠の場合は98日）、産後56日のうち、妊娠または出産を理由として労務に従事しなかった期間）の保険料が免除。

届書等

「産前産後休業取得者申出書」

注意点

- ・産前産後休業期間中に申出が必要。
- ・役員の方も被保険者であれば申出可。

育児休業期間中の保険料免除

概要

育児・介護休業法に基づく育児休業制度を利用する場合（3歳未満の子を養育する場合）には保険料が免除。

届書等

「育児休業等取得者申出書」

注意点

- ・育児休業期間中に申出が必要。
- ・役員の方で育児休業制度を利用できない場合は、被保険者であっても申出不可。

● 休業期間終了後の標準報酬月額の設定

産前産後休業終了後の改定

概要

産前産後休業の終了後に報酬が下がった場合など、終了後の3カ月間の報酬額をもとに、新しい標準報酬月額を決定し、その翌月から改定。

届書等

「産前産後休業終了時報酬月額変更届」

注意点

産前産後休業終了日の翌日に引き続いて育児休業を開始した場合は届出不可。

育児休業終了後の改定

概要

育児休業の終了日に3歳未満の子を養育していて報酬が下がった場合など、終了後の3カ月間の報酬額をもとに、新しい標準報酬月額を決定し、その翌月から改定。

届書等

「育児休業等終了時報酬月額変更届」

注意点

育児休業終了日の翌日に引き続いて産前産後休業を開始した場合は届出不可。

● 標準報酬月額の特例措置（厚生年金保険のみ）

養育期間中の標準報酬月額の特例措置（みなし措置）

概要

3歳未満の子の養育期間中の標準報酬月額が養育開始月の前月の標準報酬月額を下回る場合は、年金額の計算において従前の標準報酬月額を養育期間中の標準報酬月額とみなす。

届書等

「養育期間標準報酬月額特例申出書」

注意点

保険料負担、健康保険の給付は、実際の標準報酬月額にもとづいて計算。

の 各 種 手 続 き



産前産後休業

育児休業

● 保険料免除期間の変更・終了

産前産後休業期間の変更

概要

出産前に「産前産後休業取得者申出書」を提出した方で、出産予定日と異なる日に出産した場合は、変更後の休業期間について保険料が免除。

届書等

「産前産後休業取得者変更(終了)届」

注意点

出産予定日に出産した場合は届出不要。



産前産後休業期間の終了

概要

終了予定日より前に産前産後休業を終了した場合は、届出により保険料免除を終了。

届書等

「産前産後休業取得者変更(終了)届」

注意点

終了予定日に終了した場合は届出不要。

育児休業期間の終了

概要

終了予定日より前に育児休業を終了した場合は、届出により保険料免除を終了。

届書等

「育児休業等取得者終了届」

注意点

- ・ 終了予定日に終了した場合は届出不要。
- ・ 育児休業から引き続いて産前産後休業を開始した場合も届出不要。

● 標準報酬月額の特例措置の終了（厚生年金保険のみ）

標準報酬月額の特例措置の終了

概要

3歳未満の子を養育しなくなった場合は、届出により特例措置を終了。

届書等

「養育期間標準報酬月額特例終了届」

注意点

子が3歳に達したとき、資格を喪失したとき、産前産後休業または育児休業の保険料免除を開始したときは届出不要。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。お近くの年金事務所へお問い合わせください。

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>

生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードできます

健診実施機関へ生活習慣病予防健診（35歳以上の被保険者を対象）を申込みする際、健診実施機関から健診対象者を一覧表で求められることがあります。協会けんぽではインターネットの情報提供サービスを利用して、健診対象者一覧データ（CSVファイル）をダウンロードすることが可能です。本サービスをご利用いただく際の流れは次のとおりです。

ステップ1 ユーザIDを申請します

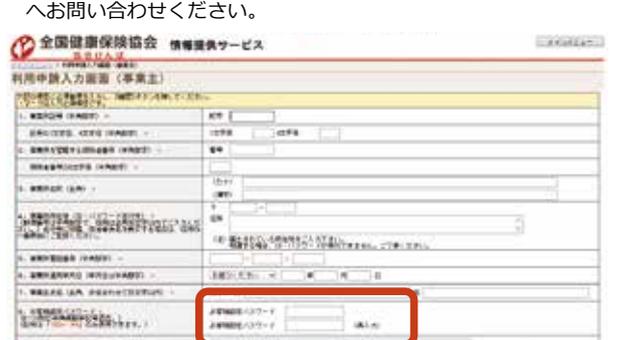
- ① 協会けんぽホームページのトップ画面にある「申請書ダウンロード」のバナー（下図）をクリックします。
- ② 「申請書ダウンロード」のバナー（下図）をクリックしたら「情報提供サービス」をクリックします。



- ③ 「情報提供サービス」をクリックしたら「情報提供サービスの概要」をクリックします。
- ④ 「情報提供サービスの概要」をクリックしたら④「情報提供サービスストップ画面へ」をクリックします。



- ⑤ 「情報提供サービスストップ画面」に遷移したら、「情報提供利用申請メニュー」の「利用申請（事業主）」ボタン（下図）をクリックします。
- ⑥ 「利用申請入力画面（事業主）」（下図）から事業所記号や保険者番号等の必要事項を入力し、申請します。



※入力についてご不明な場合は、企画総務グループ018-883-1841へお問い合わせください。

協会けんぽよりユーザIDと協会発行パスワードを郵送します。お届けまでの目安は約1週間です。

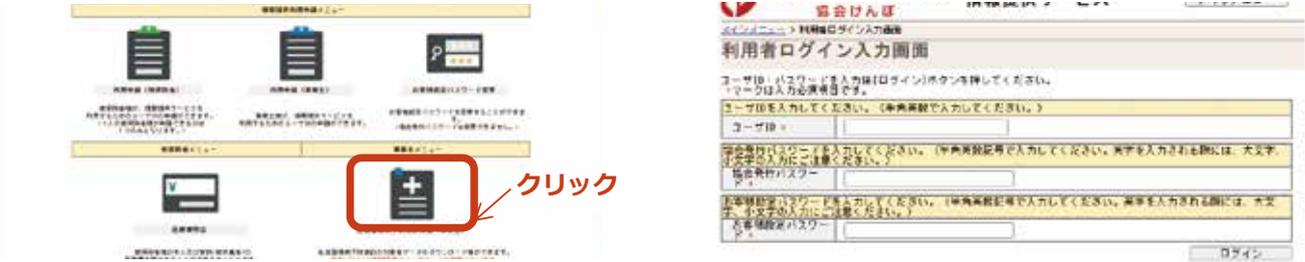
- 🌻 ログインいただく際には、「協会発行パスワード」及び申請時に設定いただいた「お客様パスワード」を使用します。
- 🌻 お客様パスワードの有効期限は3か月です。定期的にパスワードを変更してください。
- 🌻 ユーザID・パスワードは2年間使用していない場合、無効となります。その場合は再度利用申請を行ってください。
- 🌻 協会けんぽでは「お客様設定パスワード」は確認できません。「お客様設定パスワード」を忘れてしまい、ログインできなくなった場合は、再度利用申請を行っていただくこととなりますのでご注意ください。

ステップ2 情報提供サービスへログインします

- ① 協会けんぽからユーザID等が届いたら、「ステップ1の①～④」と同様の手順を行います。『情報提供サービス画面』に遷移したら、事業主メニューの「生活習慣病予防健診関連（事業主）」ボタン（下図）をクリックします。
- ② 「利用者ログイン入力画面」（下図）に遷移したら、ユーザID・パスワードを入力後、ログインボタンを押下すると、情報提供サービス（事業主）へ遷移します。



ユーザID・パスワードの入力を複数回間違えるとアカウントがロックされます。その場合の解除依頼は、企画総務グループ018-883-1841へご連絡ください。



ステップ3 情報提供サービスを利用します

サービス利用の流れ



④ 健診対象者一覧をダウンロード

健診対象者一覧（CSVファイル）をダウンロードできます。
健診対象者一覧には健診機関への予約申込みに必要な保険証の保険者番号、記号・番号や受診される方の氏名、生年月日、受診可能な健診項目が記載されているため、健診機関への予約申込みにご利用いただけるほか、従業員の健診予約状況の管理にもご利用いただけます。

① 操作マニュアル

まず初めに操作マニュアルをダウンロードします。

③ 案内一覧送付要否登録

協会けんぽから送付される生活習慣病予防健診の案内（健診対象者一覧を含む）を送付するかを登録できます。初期設定は「要」となっていますが、**「否」に変更すると、次年度以降健診のご案内が送付されなくなります。**

② ダウンロードパスワードの変更

本サービスでは、ダウンロードファイルを解凍する際に使用するダウンロードパスワードをあらかじめ設定していただきます。
パスワードの有効期限は更新した日から1年間です。設定したパスワードを忘れていたり、ロックがかかってしまった場合は初期化を行いますので、保健グループ018-883-1893へご連絡ください。

・処理状況確認（必要に応じて）
健診対象者一覧（CSVファイル）のダウンロードや案内一覧送付要否登録など、本サービスで実施した処理の状況を確認できます。

パスワード等を間違えてロックがかった場合の解除依頼先は？

お問い合わせ先

ステップ2

ユーザIDのアカウントがロックした場合の解除依頼やユーザID申請に関するお問い合わせ

企画総務グループ018-883-1841

ステップ3

健診対象者一覧のダウンロードパスワードがロックした場合の解除依頼や健診関係の情報提供サービスに関するお問い合わせ

保健グループ018-883-1893

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	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	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	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	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	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	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	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.10

※ 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)

「施設利用会員証」の交付について



会員事業所様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」を希望事業所様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様は、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、当協会会員事業所様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)





60歳以降の退職後継続再雇用について



鷹巣年金事務所
厚生年金適用調査課
辻 敬 介

Q 私は社会保険の事務を担当している者です。従業員が60歳で定年を迎えましたが、本人や会社の意向もあり、定年再雇用という形で継続して勤務してもらうこととなりました。雇用契約の変更もあり、報酬が下がるのですが、このような場合どのような手続きが必要か教えてください。

A 同一の事業所で、雇用契約上一旦退職し、1日の空白もなく引き続き再雇用（退職後継続再雇用）された60歳以上の方は、使用関係が一旦中断したとみなし、被保険者の資格喪失・資格取得として取扱うことが可能です。この場合、再雇用された月から再雇用後の給与に応じた標準報酬月額に変更されます。（60歳以上の方に限った特例的な取扱いとなります。）

手続きにあたっては、次の書類を添付したうえで、事業主が退職日の翌日を資格喪失年月日・資格取得年月日とする被保険者資格喪失届・被保険者資格取得届をご提出下さい。



〔添付書類〕

退職・再雇用の事実が分かるいずれかの書類

- ・就業規則、退職辞令（退職日の確認がとれるもの）と再雇用されたことが分かる雇用契約書（いずれもコピー）
- ・役員の場合は役員規定、取締役会の議事録、株主総会の議事録といった役員退任及び再雇用（再任）されたことが分かる書類
- ・「退職日」「再雇用された日」に関する事業主の証明

※被保険者の方に扶養される親族の方がいる場合、同時に提出される被扶養者（異動）届の添付書類は省略できます。

詳しくはお近くの年金事務所へご相談ください。

随想 ふきのとう

「こんなときだからのんびりゆったり」



まずは、第九十九代、菅内閣総理大臣お疲れ様でした。先代の内閣総理大臣が歴代記録を樹立した途端の、あの会心の笑顔の退任会見がまた目に焼き付いております。このコロナの不安と不満の集中砲火に、本当によく頑張って頂いたと思います。そして総裁選再選に現を抜かさず、最終日までコロナ対策に全力を尽くしていただいたこと、県民として誇りに思っています。

さて、おうち時間も一年六カ月を越し、皆様我慢の限界を迎えていると思います。我が家でも、話題のニテンテンドースイッチを購入し、またまた話題の「あつまれどうぶつの森」を堪能しております。殺伐とした現世から、のんびりゆったりまったりしたどうぶつ達と暮らす無人島へトリップし癒されております。



者は炭がおこせず、ホットプレートでお庭ハーベキューと相成りました。なにか違うような気もしますが、美味しかったので良しとします。

時間はたつぷりあるのでポチポチやっていきます。コロナが収束するころには、きっとアウトドアの達人になっている予定です。

さて、最後に会社の紹介をさせていただきます。弊社は創業六十八年。塗料及び塗装に関する商品の卸小売りを主軸に湯沢、大曲、秋田、本荘、横手に五店舗展開しております。主に専門業者様向けのイメージがございしますが、個人のお客様のニーズに合わせた塗料をお勧めできるよう塗料ソムリエ(?)を目指し、昨今のリノベーション対応に全店力を入れております。特に、秋田店と姉妹店にあたるヤマキウ南倉庫にある「Ward&D」では、全面塗装ではなく、壁の一面を素敵な壁紙又は好きな色に替えるお手伝いしております。英国王室御用達の一品から北欧のオシャレな一品、もちろんリーズナブルなもの幅広く取り揃えております。また、リノベーションもレジャーにしまおうとお考えの方向けに、ワークショップも開催しております。大きな改装はちよっと、と思う方も壁の一面だけを替えるだけでも気分は変わります。リモート授業、仕事、飲み会の背景にキラリ個性の光る壁紙・色はいかがでしょうか？コロナ疲れが吹っ飛ばすような一品と出会えるかも？皆様のお越しを心よりお待ちしております。



株式会社ささき（湯沢市）
佐々木 明子

健康トピックス

第198回 冬の体調管理について

寒くなってくると体調が悪くなりやすいという人が多くいます。なぜ気温が低くなると体調を崩しやすいか、かぜをひいてしまったりするのでしょうか？今回は体調を崩す原因と対策方法についてご紹介します。

体調を崩す原因

①気温が下がること ②空気の乾燥

気温の低下



湿度も低下・空気が乾燥



鼻やのどの粘膜を痛め、雑菌やウイルスが繁殖しやすくなり、免疫機能が働くこと ⇒【かぜ】

かぜ以外の症状もあります

- ・かぜよりも重症化することがある
- ・体のだるさ、ひどい眠気、肌荒れ、頭痛など
- ・気圧の変動も影響
- ・体の冷え、しもやけ、月経不順など

Point!!

かぜの症状が現れるのは体の免疫細胞が高まり雑菌を体外に排出しようと働くため、体の免疫力が高ければ増殖しない。免疫力低下の理由

- ①ストレス・睡眠不足・疲労・栄養不足・飲酒・喫煙など
- ②子供やお年寄り
- ③慢性疾患(糖尿病や自律神経失調症など)の症状を抱えている人

かぜや体調不良を防ぐための対策

- ◆ 体を冷やしすぎない: 体を冷やす食べ物をたくさん食べることは避けましょう。飲み物は冷たいものではなく、常温の水や熱いお茶に変えましょう
- ◆ 部屋を加湿する: 加湿器をつけましょう。濡れタオルなどの部屋干しも効果的
- ◆ マスクの着用 ◆ ストレスの解消 ◆ 十分な睡眠
- ◆ バランスの良い食事 ◆ 適量飲酒 ◆ 禁煙

ヒートショックにも注意!!

ヒートショックとは…
血圧が乱高下して引き起こされる循環器疾患のこと

対策
お風呂場のような寒暖差が大きくなる場所は、事前に温めておくなど急激な血圧の変化を抑えましょう

— 職場内で回覧しましょう —

【お詫びと訂正】

社会保険あきた10・11月号8ページの健康経営宣言事業所名につきまして、一部誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

誤：特定・営利活動法人 能代市芸術文化協会 正：特定非営利活動法人 能代市芸術文化協会

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4年1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4年2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					

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合せ

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。