

CONTENTS

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます…2 年金委員を募集しています/年金相談・お手続きはご予約を…3  
 11月はねんきん月間です…4 社会保険事務講習会の開催…5 健診結果を放置していませんか?…6  
 協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルをご利用ください/最新情報をいち早くお届けいたします…7  
 新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…8



「赤田の大仏」

由利本荘市長谷寺にある「長谷十一面観世音菩薩」(高さ9m、木製金箔押し)。日本三大長谷観音の一つで「赤田の大仏」と呼ばれ親しまれています。是山禅師が大和、鎌倉の十一面観音像にあやかり天明6年に造立されました。その後、明治21年に焼失、8年後に再建され、昭和61年本荘市有形文化財指定されています。全国的にも珍しい神仏混淆の祭典が行われることで知られています。いつ行っても大仏を見ることが出来ます。

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>

## 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は所得税法上、全額が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。控除対象となるのは、令和6年中（令和6年1月1日から令和6年12月31日）に納付された保険料です。（令和6年中に納付されたものであれば、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）社会保険料控除を受ける場合は、年末調整や確定申告の際に、その保険料の支払いをし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」が対象者あてに送付されます。お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際にご利用ください。従業員の方へのご周知願います。

発送予定	対象者
令和6年10月下旬～ 11月上旬にかけて順次	令和6年1月1日から令和6年9月30日までの間に国民保険料を納付された方
令和7年2月上旬	令和6年10月1日から令和6年12月31日までの間に国民保険料を納付された方 (令和6年1月1日から令和6年9月30日までの間に国民保険料を納付された方は除きます。)

パソコン・  
スマホで

24時間  
いつでも

ご自宅で



窓口に行かなくて  
いいので便利！

### 「ねんきんネット」をご活用ください！



## 国民年金の**手続き**がスマホで完結！

オンラインで手続きができます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の納付
- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 保険料の口座振替手続き  
(口座振替を利用すると割引もあります)



窓口へ手続きに  
行く時間がないな

「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます



連携に  
必要なもの



- ① スマートフォン  
スマートフォンに  
マイナポータルアプリを  
インストールしてください。



<https://myna.go.jp>

- ② マイナンバーカード



- ③ 数字4桁のパスワード

(例)

マイナンバーカード受け取り時に設定した  
「利用者証明用電子証明書パスワード」

# 年金委員を募集しています!

年金委員とは、厚生労働大臣の委嘱により、公的年金制度に関する仕組みや各種手続き方法など、他の従業員が知りたいと思う情報や知識を助言・相談いただく協力員です。

職域型年金委員は、職場と年金事務所を結ぶ『パイプ役』となっていただく方です。

## メリット

厚生年金保険の適用事業所のうち、常時300人以上の被保険者がいる事業所には2名以上、300人未満の事業所には1名以上の設置をお願いしております。職域型年金委員は、全国で13万人（令和6年3月末現在）の方が委嘱され、主にお勤め先で活動いただいております。

### 制度改正のお知らせ

広報誌などを定期的に送付し、制度改正などの情報をいち早くお知らせします。

### 研修会の無料参加

制度改正等の研修会に無料で参加いただけます。

### 表彰制度

活動の功績に対して、厚生労働大臣や日本年金機構理事長からの表彰制度があります。

### コミュニティ

研修会や活動を通じて、コミュニティの幅が広がります。

#### 推薦の方法

職域型年金委員の推薦方法は、適用事業所の事業主様が、「年金委員推薦書(職域型)」を管轄の年金事務所へ提出いただくことになります。

※様式は、日本年金機構ホームページ「年金委員通信」からダウンロードできます

## 年金相談・お手続きはご予約を! (インターネットまたは電話予約)

### インターネットで予約する場合

(翌日以降の相談日から予約ができます)



スマートフォン等



[https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/sp\\_soyo/RA01\\_SP/W\\_RA0101\\_SPSCR.do](https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/sp_soyo/RA01_SP/W_RA0101_SPSCR.do)



パソコン

日本年金機構 予約相談

[https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/RA01/W\\_RA0101SCR.do](https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/RA01/W_RA0101SCR.do)

### 電話で予約する場合

(翌日以降の相談日から予約ができます)

#### 予約受付専用電話番号

0570-05-4890

050から始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6631-7521

### インターネット予約 の受付時間

土日祝日を含め毎日  
8:00~23:30

※システムメンテナンスによる  
停止を行うことがあります。

### 電話予約の受付時間

月~金(平日)  
8:30~17:15

(土日祝日、年末年始を除く)

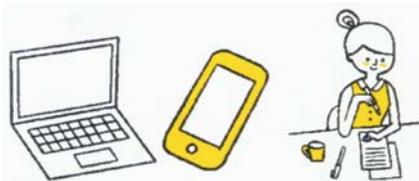
いいみらい  
11月30日は  
年金の日

# 11月は ねんきん月間です

日本年金機構は厚生労働省と協力して、  
**公的年金制度の普及・啓発活動**に取り組みます。

## 日本年金機構の取組内容

アニメーション動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」特集ページを設置します。



日本年金機構公式 X (旧 witter) で、年金制度に関するミニ講座(知っておきたい年金のはなし)を実施します。

詳しくはこちらから



日本年金機構公式X(旧witter)  
特設案内ページ

年金セミナーや年金制度説明会、出張年金相談会を実施します。



## 年金豆知識

### 国民年金保険料を 納めるのが難しい場合は…

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。保険料を納めないまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

### “ねんきんネット”は年金記録や 年金見込額を確認できるサービスです!

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。

また、持ち主のわからない年金記録も検索できます。(亡くなられた方の記録も含まます)ぜひご利用ください!!

詳しくはこちらから



ねんきんネット  
特設サイト入口ページ



## この機会に公的年金について考えてみませんか？

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。 <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

※社内で回覧してください

# 社会保険事務講習会の開催

## 【電子申請とマイナ保険証等について】

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、次により「社会保険事務講習会」を開催します。今回は主にこれから電子申請の実施をお考えの方を対象とした「電子申請」、12月から新規発行が廃止となる健康保険証に変わる「マイナ保険証」の取扱い、その他「健康保険関係の申請書作成時のポイント」などです。ふる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

◆各会場とも13時から受付を開始します

開催日時	会場	定員
令和6年11月12日(火) 13時30分～16時15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)	20名
令和6年11月13日(水) 13時30分～16時15分	大仙市大曲交流センター (大仙市大曲日の出町2-7-53)	30名
令和6年11月19日(火) 13時30分～16時15分	北秋田市民ふれあいプラザ コムコム (北秋田市花園町10-5)	30名
令和6年12月12日(木) 13時30分～16時15分	さきがけホール (秋田市山王臨海町1-1)	50名

主な内容	・電子申請について(初級編)	[年金事務所]
	・「申請書作成時のポイント」について	[協会けんぽ]
	・「マイナ保険証」について	[協会けんぽ]

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・協会けんぽ職員

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)・協会けんぽ秋田支部

-----キ-リ-ト-リ-線-----

## 「講習会」参加申込書

希望会場 ○印で表示願います	・由利本荘市市民交流学習センター ・北秋田市民ふれあいプラザ コムコム ・大仙市大曲交流センター ・さきがけホール		
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

\*申込書受付後に「受講証」を送付いたします。

## 健診結果を放置していませんか？

健診結果で「要治療」「要精密検査」などと判定されても、自己判断で“大丈夫”と思い込んで放置してしまうのは大変危険です。

### 自覚症状がないのに医療機関を受診する必要はあるの？

高血圧症などの生活習慣病は、**自覚症状がないまま徐々に進行**します。  
治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患や脳卒中等を発症する危険度が高くなります。重大な病気の発症を防ぐため、早期に受診することはとても大切です。

### 従業員の方へお声がけをお願いします

「要治療」「要精密検査」と判定された方がいらっしゃったら、  
早期受診のお声掛けをお願いします。

### 実際に寄せられた 加入者の方のエピソード



健診結果で「要治療」と判定されていたが長年放置していた。思い切って医療機関を受診したところ、医師から**もう少し受診が遅ければ合併症発症の危険があったと言われ、自覚症状がなくても受診することの大切さに気づいた。**

事業所内で脳梗塞や心筋梗塞など生活習慣病を患い退職する従業員が増えたことをきっかけに、健康に関する意識が高まった。現在は、**従業員が健康で長く働き続けられるように、受診勧奨を欠かさず行っている。**

### 保健事業の一部を外部委託しています

委託先からご本人もしくは事業所にご連絡させていただくことがあります。  
ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

#### 未治療者に対する 受診勧奨業務について

健診で要治療等と判断された方に対して、医療機関へ早期に受診いただくためのご案内を行っています。  
令和6年度は文書や電話によるご案内を「株式会社 エム・エイチ・アイ」に業務委託しています。

#### 特定保健指導 業務委託について

健診の結果、生活習慣病のリスクのある方に対して、保健師等による特定保健指導を行っています。  
令和6年度は、特定保健指導の一部を「株式会社 ベネフィット・ワン」「株式会社 ベストライフ・プロモーション」に業務委託しています。

## 「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

協会けんぽでは、9月2日(月)から「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」を開設しています。  
「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関する  
お問い合わせは「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をぜひご利用ください。

### 「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」

電話番号 0570-015-369

開設時間 8時30分～17時15分(土日祝日を除く)



- (※)マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、  
国のマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)をお願いします。
- (※)協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルは下記22か国語でのお問い合わせに対応しています。

#### 【対応言語】

英語、中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、  
ビルマ語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、マレー語、クメール語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、  
ベンガル語、ウルドゥー語

## 最新情報をいち早くお届けいたします

協会けんぽ秋田支部では、制度改正や健診機関の予約状況など、旬な情報をメールマガジンと  
X(旧Twitter)から発信しています。  
ご登録がお済みでない方は、ぜひご登録ください。

### 秋田支部メールマガジン「まメールだすか」

【毎月上旬頃配信】

協会けんぽ秋田支部  
メールマガジンは  
こちら

健康に関するコラムとレシピを配信中！  
秋田県産食材を使用した健康レシピや、  
運動・睡眠等のコラムをご紹介します。

ウォーキングをテーマとした動画を  
配信します。  
こちらは**メールマガジン登録者  
限定公開**の動画です。



### 秋田支部公式X(旧Twitter)

今年度から秋田支部公式Xの運用を  
始めました！  
秋田支部HPの更新やマイナ保険証に  
関する情報など、随時発信しています。



協会けんぽ秋田支部  
公式Xはこちら



健康  
経営®

## 新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

令和6年2月から令和6年7月までに、新たに「健康経営宣言事業所」に認定された事業所をご紹介します。令和6年7月末現在、1,640事業所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	■大仙市
株式会社 道光産業	タカハシ畜産 株式会社
上野建材建設 株式会社	大滝建設 株式会社
有限会社 みどりや不動産	■能代市
株式会社 中山組	株式会社 松峰園
株式会社 マルダイ	株式会社 松寿苑
株式会社 イヤタカ	株式会社 セキト
株式会社 秋田電子計算センター	株式会社 清水企業
株式会社 秋田鈴木電工	■小坂町
■横手市	株式会社 カミテ
株式会社 アスター	社会福祉法人 小坂ふくし会
■大館市	
有限会社 藤電気工業	
有限会社 ほのぼの	

### 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
- 新型コロナウイルス等感染予防

#### 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、協会けんぽと協定締結している 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。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

### 宣言事業所限定！健康づくりDVD貸出のご案内

秋田支部の健康経営宣言にご登録いただいている事業所を対象に健康に関するDVDを貸出しています。詳細は二次元コードからご確認ください。

※健康経営宣言をされていない事業所は、宣言をしていただくことでご利用いただけます。

詳細はこちら



## 老齢年金の繰下げ受給について



大曲年金事務所  
お客様相談室  
石川 祐 記



**Q** 老齢年金を遅く受給すると年金額を増額させることができるのでしょうか？

**A** 老齢年金（老齢基礎年金と老齢厚生年金）は、原則として65歳から受給できます（これを「本来受給」といいます）が、受給開始を66歳以降にすることで年金額を増額させることができます。（これを「繰下げ受給」といいます）

また、「本来受給」するか「繰下げ受給」するかは老齢基礎年金と老齢厚生年金のそれぞれについて決めることができます。

「繰下げ受給」の老齢年金は、「繰下げた月数×0.7%」が増額（注）し、最大で75歳（昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳）まで繰下げることができます。75歳まで繰下げした場合の年金は84%（120月×0.7%）増額します。なお、最低でも12か月繰下げしないと年金は増額しないため、66歳より前に請求した場合、遡及して「本来受給」することになります。

（注）在職により支給停止される老齢厚生年金については増額の対象となりません。

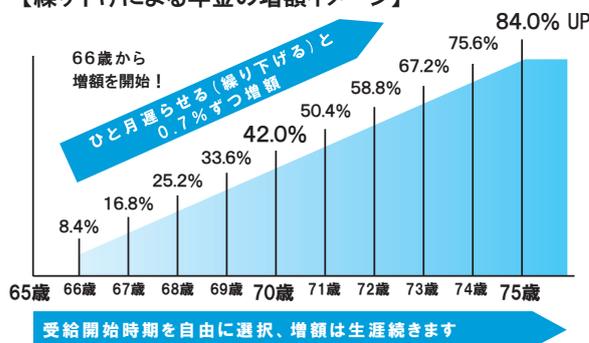
「繰下げ受給」は請求した月の翌月分から年金を受け取る

ことができます。ただし、年金は偶数月に前の2か月分を支払う仕組みのため、支払までは請求してから数か月を要しますのでご注意ください。

（例）9月に請求した場合、10月分からの受給となりますが、10月分・11月分の支払いは12月です。

「繰下げ受給」については、その他注意事項等があります。詳細は日本年金機構のホームページをご確認ください。

【繰り下げによる年金の増額イメージ】



私が勤務している北鹿新聞社は、大館市・鹿角市・北秋田市・小坂町・上小阿仁村を配達エリアとして地域の最新情報をお届けするとともに、主催事業や地域の伝統行事、スポーツ・文化イベントへの協賛を通じて地域貢献に努めています。

さて、私は現在ジムに通って10年前に禁煙しその後体重が十五キロほど増えて腰痛になったところ、整骨院の先生に診てもらったところ「痩せるか、筋肉をつけないとまた腰痛になりますよ」と運動を勧められました。年に数回くらい会う高校時代の友人がそのたびに痩せている

随想  
ふきのとう



のを目の当たりにし、友人が通っているジムへ入会することにしました。最初は、ストレッチ・初級の筋トレなどに取り組み一カ月で約三キロ減り、数カ月後からマシオンを使って筋トレを始め、五キロほど減りました。その効果が表れるのは健康診断の結果で、年々検査の数値が改善されているのが分かりました。現在は経過観察が三項目ありますが、すべて異常なしを目指していきたいと思えます。

ジムには平日の午前中に六十代から八十代の方々も通っており、その方々を見ますと姿勢がすごく綺麗でトレーニングの内容も一緒にやったら、ついていくのが大変だと思われるくらいのハードさです。八十代の方とお話をする機会がありました。「年が近い人は施設に入ったり家から出なくなると、山登りに出かけたりに遊びに行く人はみんな自分より年下の人だ」と言っていました。自分も将来、病気をしない動ける体になれるようにと考えさせられました。

週四日を目標にジムに通って六年になります。肩や腰を痛めてトレーニングが出来ない時もあります。無理のないメニューで継続することを意識してトレーニングに励んでいます。

株式会社 北鹿新聞社

総務課 平泉 英樹  
(大館市)

# 健康トピックス

## 第215回 呑気症をご存じでしょうか

仕事中や人と話しているとき、急にゲップが出そうになったり、おなかが張ってガスが出そうになったりして困ったという経験はありませんか？胃や腸の調子が良くない時にも同じような症状がみられることもあります。『呑気症（どんきしょう）』を疑ってみる必要もあります。

### 呑気症とは

空気嚥下症ともいわれ、大量の空気を飲み込むことによって胃や食道、腸に空気がたまり、引き起こされる症状のことです。

飲食時に空気を飲み込むことは問題ありませんが、呑気症の場合は飲食時に加え日常生活の中で無意識に空気をたくさん飲み込んでしまっているのです。

【症状】…人によってさまざまです

ゲップや腹部の膨満感、ガス  
胸やけ・頭痛・肩こり・目の痛み・ふらつき  
歯肉炎・あごの痛みなど

### 呑気症になりやすい人の特徴

- ◆ 仕事や人間関係でストレスが多い人
- ◆ 細かいことを気にして不安になりやすい人
- ◆ 無意識にかみしめるクセのある人
- ◆ 歯のかみ合わせがよくない人
- ◆ 早食いの人

内科や消化器科を受診し、胃や食道、腸に異常がないか調べるようにしましょう。  
口腔外科・心療内科の受診が必要な場合があります。

### 予防・対策方法・生活習慣の改善

#### ○ストレスの解消を図る

外に出て気分転換をし、仕事や人間関係によるストレスを忘れる時間を持つこと  
→散歩、ウォーキング、ジョギング、買い物、友人に会う、映画を観るなど外出しましょう。

#### ○歯のかみしめを改善する

仕事中に意識的に深呼吸をすること  
→口から息を吐くときに自然に歯のかみ合わせが緩むのでかみしめが解消します。  
パソコン、スマホ、読書、家事、工作などを続けていると姿勢がうつむき加減になり、歯をかみしめることが多くなり、かみしめ癖がつき、知らずに空気をたくさん飲み込みがちになります。要注意です。

#### ○食生活を改善する

よく噛み、ゆっくり食べること  
→汁類は静かに飲むことをこころがけましょう。胃腸に負担のかかる揚げ物類やガス(二酸化炭素)を含む炭酸飲料は控えめにしましょう。  
飲み物やスープ、麺類の汁などをズルズルとすするように飲むと空気の飲み込み量が多くなります。

— 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6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6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い合わせ先

#### ★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6年10・11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