

CONTENTS 「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します…2・3 失業給付と年金との調整…4
マイナ保険証への移行について…5 令和7年度の健康保険料率に変更(引上げ)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 /
東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券配付終了のお知らせ…8



田沢湖スキー場

仙北市にある秋田県内一規模の大きいスキー場。豊かな山並みと緑色の田沢湖を望み、ビッグゲレンデにダイナミックなダウンヒルの連続！ファミリーからエキスパートまで全13コースのゲレンデが楽しめます。自慢の3つの圧雪コースはまさにパウダー天国！上質のパウダースノーがあなたの豪快な滑りを待っている！

交通アクセス／車

- ・秋田自動車道協和ICより角館バイパス経由で約90分
- ・東北自動車道盛岡ICより国道46号線経由で約70分
- ・JR田沢湖駅より約25分

公共交通機関

- ・JR田沢湖駅より羽後交通バス「乳頭線」を利用、たざわ湖スキー場前にて下車、徒歩5分（所要時間約30分）

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

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6年度の応募総数は、1,489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4名、入選5名の方が選ばれました。

厚生労働大臣賞に選ばれた作品をご紹介します。

厚生労働大臣賞 石川県 室田 律子様(40代)

「キャーッ！！」私の叫び声が近所中に響き渡った。突然、夫が白目になって意識を失い倒れたのだ。近所の人達に見守られながら、彼は救急車で病院に運ばれた。持病もなく健康体そのものだったのに…

病名は原因不明の脳炎だった。主な症状は痙攣、発熱、頭痛、意識障害だが、現在でも死亡する人もいる。元通りの状態になる人もいれば、記憶障害や高次脳機能障害などの後遺症のために、社会復帰が困難となる重い病気だ。

私は深く、深く、絶望した。人工呼吸器を着けて眠る夫の横で泣きに泣いた。彼が倒れた日は、ちょうどお腹の子が生まれる予定日の1か月前の日だったのだ。子供に会う日をあんなに楽しみにしていたのに、この人は助かるの？助かったとしても、私達の事が誰かわかるの？どうやって今後生活をしていけばいいの？色んな思いがグルグル頭を巡った。神様はなんて意地悪なのと何度も何度も思った。

夫の意識が戻らないまま、私は男の子を出産した。夫は13歳の時に父を亡くしていて、いつも父親のいない子供の気持ちは自分が1番解ってると言ってた。だからこそ私達をおいていくはずがないと思えた。私が夫と子供を守っていくしかないと強く決心した。

夫が目を覚ましたら何とかなるという期待は虚しく、彼の後遺症は予想以上に重く、私が誰かわからなくなっていた。もちろん子供の事も。言葉も忘れてしまい、会話も出来ない状態だった。作業療法士、理学療法士、言語聴覚士によるリハビリが始まった。だが回復の兆しはなく、大人用と子供用のオムツを抱えながら、私は心が折れないよう、踏ん張るのが精一杯だった。そして入院から415日経った日に夫は退院した。息子は既に1歳になっていた。

の受賞作品を紹介します *



私は家族を養えるよう、専門職に就こうと決めた。ファイナンシャルプランナーの勉強中に年金という分野に出会い、社会保険労務士を目指すことにした。その知識のおかげで路頭に迷わず、本当に救われた。

夫は会社員だったので傷病手当金を申請し、1年半後に障害年金を請求した。障害年金1級の証書を受け取った時、私はその場で握り締めながら泣き崩れた。彼の症状は重いと判断された事はやはりショックだった。だが、これで私達の生活は当面は守られると安心出来たのだ。そして病気で退職したため、失業保険の延長手続きをして、傷病手当金受給後には特定求職者として通常よりも長い期間受給が出来た。出産費用は出産育児一時金で賄えた。高額療養費制度で長期間の入院費はかなり助けられた。そうやってあらゆる社会保険制度のおかげで、私達家族はずっと守られたのだった。

あれから17年経った今、夫は長いリハビリの甲斐があり、社会復帰し、働いている。赤ちゃんだった息子は、高校2年生になった。そして私は社会保険労務士になった。

この素晴らしい社会保険制度に携わる仕事に誇りを持っている。あの時助けられた私だが、次は困っている誰かの一助になればと思っている。それが私に出来る恩返しだ。年金の仕事もしている。家族が病気でどうしたらいいかと落ち込んでいる人や、大事な人が亡くなってこれからの生活に困っている人達に社会保険制度が守ってくれるから安心して伝えたい。もちろん、「保険」なので加入しないと保証はされない。自分は健康だから関係ないと思っている人も、いつ病気になるかもわからないし、事故で障害を負うかもしれない。だから関係ないなんて絶対に思わないで欲しい。「年金制度が破綻する」など誤った情報に惑わされないよう、制度をしっかりと伝え、必要な人に、必要な制度を届けられるよう、これからも私は励み続けるでしょう。

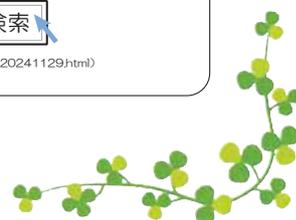
最後になりますが、私達家族を守ってくださり心より御礼申し上げます。あの時、障害年金を受給出来たおかげで、夫は社会復帰出来て、息子は立派に成長し、私は社会保険労務士になれました。



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/20241129.html>



失業給付と年金との調整

65歳になるまでの老齢厚生年金（特別支給の老齢厚生年金を含みます）や退職共済年金（以下「年金」といいます）は、ハローワークで求職の申込みをしたときは、実際に失業給付※1を受けたかどうかには関係なく、一定のあいだ加給年金額も含めて年金の全額が支給停止されます。

※1 失業給付…雇用保険法の基本手当（船員保険法の失業保険金も同様に調整の対象となります）

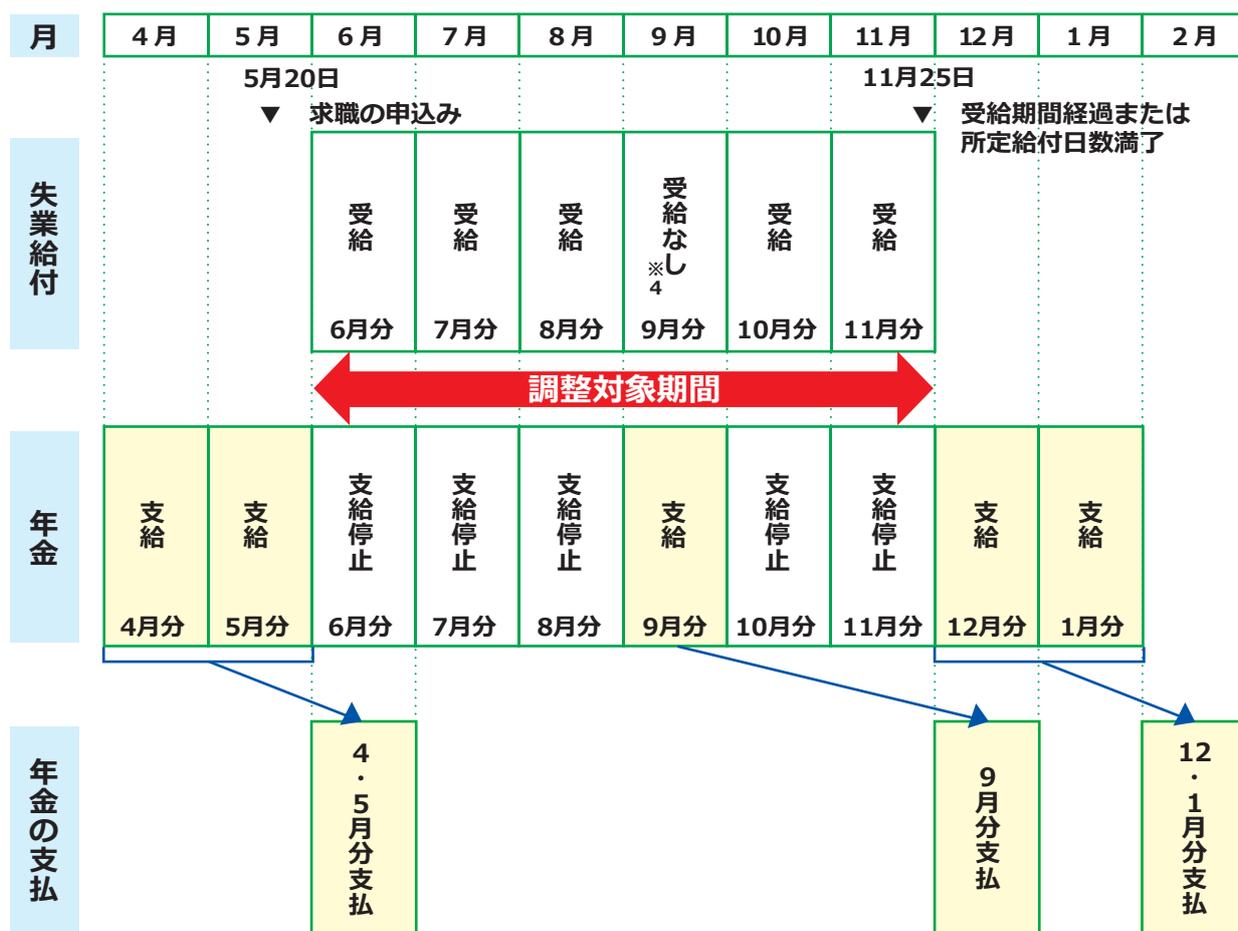
調整の基本的な仕組み

年金が支給停止される期間（以下「調整対象期間」といいます）は、求職の申込みをした月の翌月から失業給付の受給期間が経過した月※2 または所定給付日数を受け終わった月※3 までです。ただし、調整対象期間中に失業給付を受けなかった月分の年金のお支払いや、失業給付の受給期間が経過したときの年金のお支払い開始は、約3カ月後となります。

※2 受給期間が経過した月………受給期間満了日の翌日が属する月

※3 所定給付日数を受け終わった月…最後の失業認定日が属する月

失業給付と年金との調整の例



※4 ハローワークで失業認定を受けなかったため、9月に失業給付を受給しなかった事例。

共済組合等が支給する老齢厚生年金については、支払時期が異なることがあります。

マイナ保険証への移行について

現行の健康保険証は、令和6年12月2日をもって新規発行が終了となりました。令和6年12月1日以前に発行した健康保険証は経過措置として、退職や75歳到達等で資格喪失にならない限り、令和7年12月1日までご使用いただけます。

なお、資格取得・喪失の手続きにつきましては、速やかに行っていただきますようお願いいたします。



【今後の受診方法】

	名称	形状	取得方法	使用目的	使用方法
①	マイナ保険証	マイナンバーカード 	マイナンバーカードを入手後、マイナンバーカードの保険証利用登録を行う	カードリーダーが設置されている医療機関を受診するとき	医療機関に設置されているカードリーダーで読み取り
②	資格確認書	従来の健康保険証と同じプラスチックカード型（色は黄色） 	<ul style="list-style-type: none"> 資格取得届や扶養異動届の資格確認書発行要否欄にチェック☑をされた方に発行 チェックをされていない方のうち、マイナ保険証をお持ちでない方には資格取得から30～50日後に発行 	マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するとき	医療機関等に提示
③	資格情報のお知らせ	紙製カード型 	協会けんぽに新規加入された方全員に自動的に発行します（申請不要） ※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能	カードリーダーが使えない場合に医療機関を受診するとき	マイナ保険証と資格情報のお知らせの両方を医療機関に提示（資格情報のお知らせのみでは受診不可）

マイナ保険証に関するお問い合わせ先

「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」
0570-015-369
(8:30～17:15 土日・祝日・年末年始を除く)

「マイナ保険証」「資格情報のお知らせ」
「資格確認書」「オンライン資格確認」等
に関するお問い合わせはこちら

※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にお願いします。（平日9:30～20:00、土日・祝日9:30～17:30 年末年始を除く）



令和7年度の健康保険料率の変更（引上げ）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7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7年3月分保険料（4月納付分）から**健康保険料率は10.01%（令和6年度から0.16%引増）に引き上げ**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1.59%（令和6年度から0.01%引減）に引き下げ**となります。

協会けんぽ秋田支部の保険料率

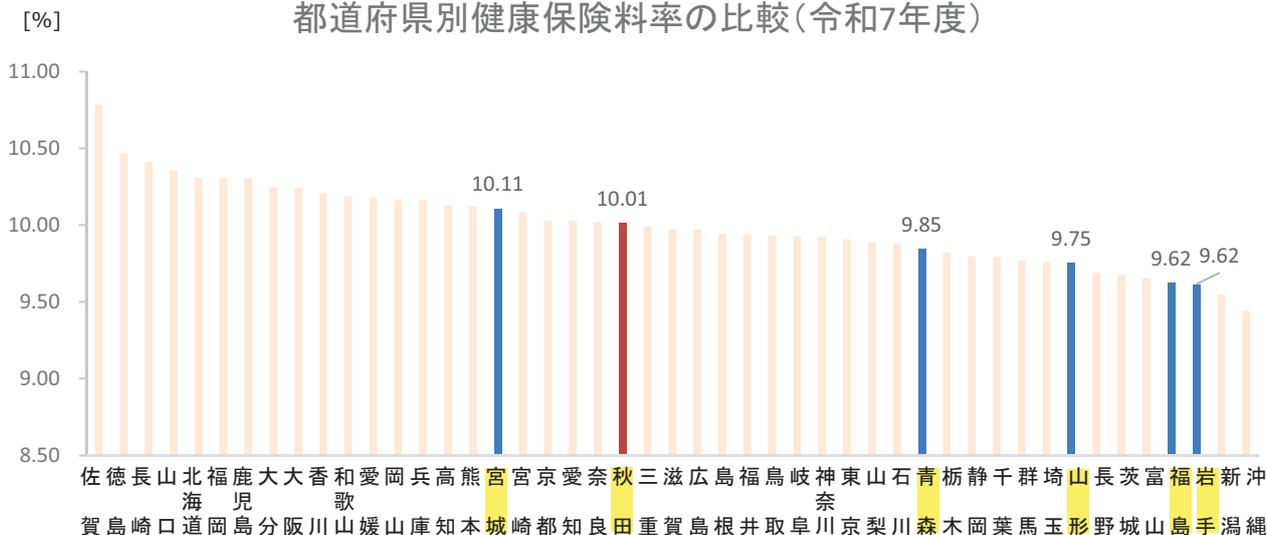


Q なぜ都道府県ごとに健康保険料率が違うの？

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。

疾病予防などの取組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のが可能になります。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5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7年度健康保険料率に反映されています。

都道府県別健康保険料率の比較（令和7年度）



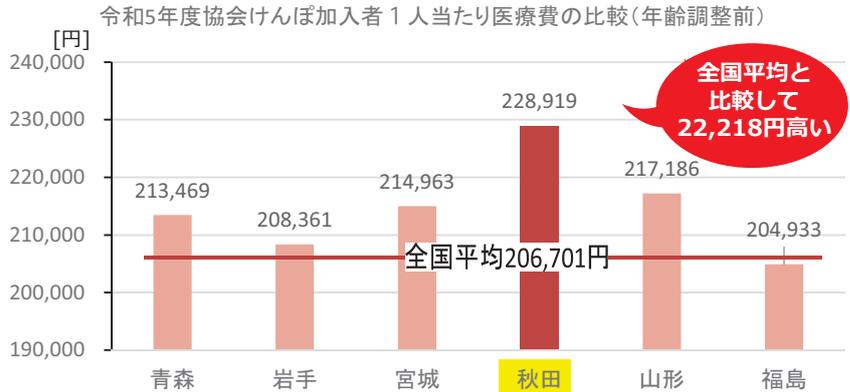
※インセンティブ制度

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受診勧奨基準において速やかに受診を要する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15支部の健康保険料率を引き下げるといふものです。

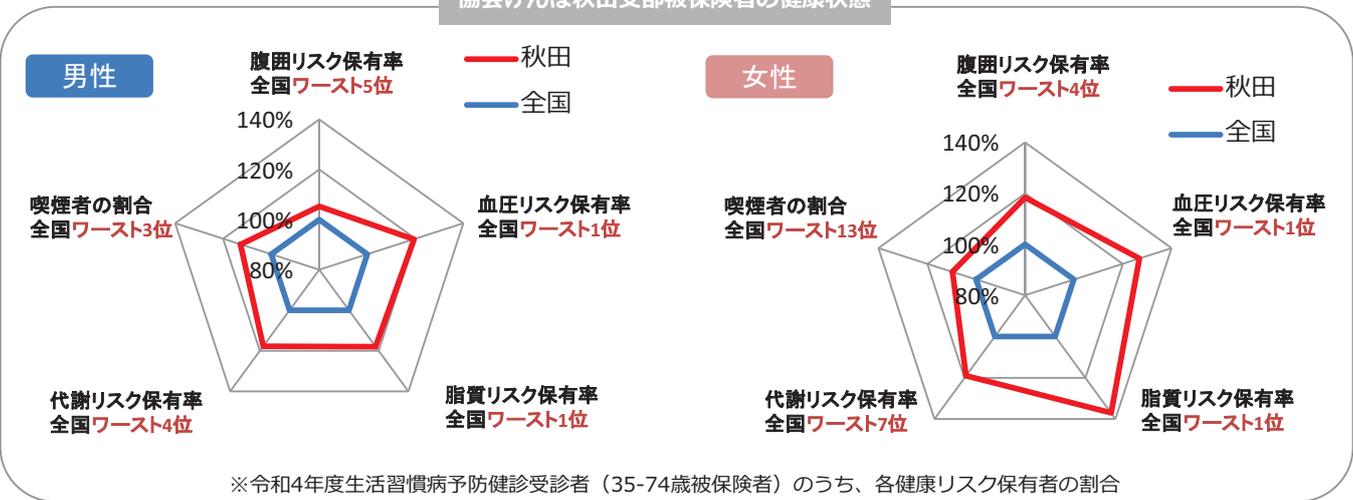
Q 秋田県の医療費や健康状態はどんなの？

令和5年度における秋田支部の加入者1人当たり医療費は228,919円で、東北6県の中でも最も高く全国平均206,701円と比較しても22,218円高くなっています。

また、下図の健康状態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、例年同様の傾向にあることから、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組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、健康保険料率の引き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組によっても健康保険料率が引き下げられます。

令和5年度実績に基づく評価結果では、総合評価において全国13位となりインセンティブを得られましたが、惜しくも令和7年度健康保険料率の引き下げには及びませんでした。 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するため、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組にご協力をお願いします。

詳しくはQ&Aをご覧ください

令和5年度実績に基づくインセンティブ制度の評価結果

健康経営宣言
募集中→



総合評価
秋田支部 全国**13**位

① 特定健診等実施率

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にご協力をお願いします。全国**17**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**16**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、日頃から健康づくりに取組んで健康リスク保有率を下げましょう。全国**40**位

④ 速やかに受診を要する者の医療機関受診率

健診の結果、速やかに受診を要すると判定された方は、重症化する前に早期に医療機関を受診しましょう。全国**5**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**9**位

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎ 018-883-1800（音声案内番号④）

社会保険協会費納入の御礼

令和6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6年度の社会保険協会費につきましては、皆様の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	(例：秋〇〇〇)
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	(例：大〇〇〇)

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券 配付終了のお知らせ

先回の当広報誌でご案内いたしました標記利用券は好評につき配付が終了いたしました。沢山のご応募ありがとうございました。当協会としては、皆様に喜ばれる本事業を来年度も継続して参ります。次の配付時期等につきましては、4月以降の当広報誌にてお知らせいたしますので乞うご期待！

※なお、令和7年3月14日までは「サンクス・フェスティバル」パスポートの割引は受けられます。

入力時に必要な「契約団体番号」「プランパスワード」は当協会にお問い合わせください。 Tel018-831-6205



インセンティブ制度について



協会けんぽ秋田支部
企画総務グループ
伊多 堅



Q 「インセンティブ制度」とはどんな制度ですか？
また、加入者はどのようなことを行う必要があるのか教えてください。

A インセンティブ制度とは、各支部の健康づくり等に関する5つの取組の結果に応じて、インセンティブ（報奨金）が付与され、健康保険料率の引き下げにつながる制度です。47都道府県支部のうち上位15支部に該当することでインセンティブ（報奨金）が付与されます。保険料負担を軽減するためにも、健康づくり等に関する以下5つの項目に取り組んでいただくことが大切です。

1つ目は「特定健診等の実施率」です。お勤めされている方はもちろんそのご家族も健診を受診いただきますようお願いいたします。なお、事業者健診においては、データ提供いただくことで実施率に加算することができます。事業者健診をご利用いただく事業所様におかれましては、データ提供にご協力をお願いいたします。

2つ目は「特定保健指導の実施率」です。健診は受けて終わりではありません。事業所で保健指導を行うのが難しい場合は、WEB面談や一部の薬局等でも受けられますので、積極的なご利用をお願いいたします。

3つ目は「特定保健指導対象者の減少率」です。日頃か

ら健康的な生活習慣を心掛けていただき、特定保健指導の対象にならないようにしましょう。秋田支部YouTubeチャンネルにて、運動や食事に関する動画をご紹介しますので、ぜひご覧ください。

4つ目は「医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率」です。健診結果が「要治療」に該当した方は必ず医療機関を受診してください。また、事業所様におかれましては従業員の方が受診しやすい職場環境づくりにご協力をお願いいたします。

5つ目は「ジェネリック医薬品の使用割合」です。ジェネリック医薬品の切り替えにご協力をお願いいたします。

以上5つの取組にご協力いただくことで、皆様の健康を維持・増進できるだけでなく、保険料負担の軽減にもつながる可能性があります。

一人ひとりのご理解とご協力が大変重要となる制度ですので、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。



随想 ふきのとう



「生涯現役を貫くために」

私は郵便局に四十年勤めておりました。二十年間は、かんぽ生命保険でセールスパークソンとして働き、あの二十年は郵便局長として働き六十五歳で定年退職しました。ただ五十代半ば頃からは両親や母親の姉と妹の世話があり、土日祝日にはほとんど目を離せませんでした。年寄り四人を抱えてどうしようって感じでしたが、いつそうの事介護施設を立ち上げようと考え、六十二歳の時会社を立ち上げました。母親は三年くらいショートステイに入居したことがあり、叔母二人はグループホームに二年くらい入居していたので、その施設に妻と二人で通いながら介護の勉強をしておりました。まだ現職でしたから会社の代表にはなれなく

て現在の社長にお願いをして今に至っております。社名は株式会社KKRコーポレーション、三階建てRC工法、入居者四十床、職員四十名、施設名はサービス付き高齢者向け住宅「ゆきわり草」としました。名付け親は社名も施設名も現在の社長です。会社のモットーは「明るく、楽しく、元氣よく、笑顔ニコニコ、瞳キラキラ、言葉ハキハキ」笑いが出そうなモットーですが両親も叔母二人も私が建てた施設で暮らせたことが私自身本当に良かったと思っております。父は百一歳まで長生きしてくれました。入居している方々には自分の両親や叔母だと思って手厚い介護に心掛けてます。一年を通して毎月のように何かしらの行事を行っております。市内には施設に来てくれるボランティア団体が沢山あって歌や踊り、手品、ダンス、大正琴、スコップ三味線等々、また毎週金曜日には九時三十分〜十時まで移動スパーマーケットが来ますので買い物で大賑わいとなります。日曜日にはカラオケで大盛り上がり、毎月床屋さんも来てくれますし、洗濯や乾燥機も利用できますので入居されている方は何なく生活をされております。私はこの仕事を生涯のものとし、職員の幸せも祈りながら邁進していきます。いつでも見学は受け付けておりますので、どうぞ皆様お気軽にお立ち寄りください。

株式会社KKRコーポレーション

黒木 正

健康トピックス

第217回 「時間栄養学」について

「夜中にラーメンを食べると太る」「朝食抜きはよくない」など、よく耳にしますが、【いつ食べるか】に注目したのが栄養学です。時間帯によっては体への影響が異なることが証明されつつあります。【何をどれだけ食べるか】が重要視されてきましたが、食べるタイミングを普段と変えるだけで心身ともに健康的な毎日を過ごせる可能性があります。

時間栄養学とは

時間と内容を考えて食事を摂取すること。体の中の体内時計があり、食事の吸収や代謝の機能を調節し、昼夜差を作ります。タイミングによって食事や栄養の吸収の効果が異なることがあります。また、血圧、体温、睡眠といった体のリズムをコントロールしています。

ヒトの体内時計は24時間より少し長めであり、地球の自転周期の24時間とはずれがあります。24時間に合わせるため、「リセット」する必要があります。脳の体内時計は朝リセットされ、肝臓、すい臓、筋肉、腸などの臓器の体内時計は朝食や運動でリセットされるといわれています。

体内時計が栄養素や成分に働きかけます

朝食、昼食、夕食に同じ食事をとった場合、食後血糖値は夕食時が一番高く、高い状態が他の食後より長く続きます。体内時計→◆糖の吸収やインスリンの分泌を時間的にコントロールする

- ◆中性脂肪や総コレステロール値を低下させる傾向がある
 - ◆夜間に作られた胆汁（脂肪酸を消化・吸収するための液体）が朝食時に多く分泌されるため、必須脂肪酸であるEPAやDHAの吸収がよくなる
- 《朝日を浴びて朝食を食べることが体内時計のリセットに役立っています！！》



大事！！

朝食のポイント	昼食のポイント	夕食のポイント	補食のポイント
炭水化物+たんぱく質(1食20g目標)の組み合わせ ・乳製品、卵、豆類、肉類、魚類 ・魚の油に含まれるDHA/EPA ・しじみに含まれるオルニチン ・冷たいものは控える 《朝のたんぱく質は筋肉の合成を促進》 ・ごぼう等に含まれるイヌリンなどの水溶性食物繊維	・食品数を多くとることを心掛ける ・バランスのよい(主食、主菜、副菜をそろえた)食事をする ・肉料理や揚げ物は昼食に	・糖質の代謝が落ちる夜は、体にためない油を選ぶ ・血糖値が上がりやすいので、カテキン茶と食物繊維を一緒にとることが好ましい 《主食(ご飯など)を半分減らすとダイエットに効果的》	・食物繊維の多い糖質食品がおすすめ 《糖質やたんぱく質をとり、夕食までのエネルギーを補食することで夕食後の血糖値上昇や体脂肪合成を抑えることができます》

ポイント

- 🌲 夜遅い食事や激しい運動は体内時計の乱れになります。夜食を控え、運動はヨガやストレッチ系のものに切り替えましょう。夕食が遅くなってしまう人は、どか食いするより、夕方おにぎりやパンをとり、分食することをお勧めします。
- 🌲 青い光は体内時計の夜型をもたらします。LEDライトに多く含まれることからパソコンやスマートフォンの明るさを下げたり、暖色系の色に変えるモードにしましょう。

— 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 青い日です。(開所時間は、午後7時まで)
 休日の年金相談はカレンダー 赤い日です。(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7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 30	24 31	25	26	27	28	29

令和7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。