社会保険
あきた
2·3月号
令和４年 No. 791

CONTENTS

「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します…2·3
各種届出はお早めにお願いします／年金手帳が廃止となり、令和4年4月から基礎年金番号通知書を交付いたします…4
令和4年度の健康保険料率が変更（引上げ）となります…5·6　令和4年度生活習慣病予防健診に関するお知らせ…7
「WITHコロナワクチン手帳」を配付します／会費の払込時【現金利用】加算料金110円がかかります／社会保険協会費納入のお礼…8

チューリップ／ユリ科

花ことば：（紫）不滅の愛

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23年度から募集しています。

令和３年度の応募総数は、1,596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と、秋田県から初の入選となった作品をご紹介いたします。

厚生労働大臣賞　　青森県　松 本　充 民 様（40代）

私は、地方職員共済組合から障害厚生年金を受け取っています。

私は、今から４年前の平成 29 年まで、青森県の職員でした。在職中にうつ病を発症し、県立精神科病院を受診、外来通院や 4 回の入院治療を受けましたが、復職には届かず、休職期間満了のため、退職しました。私は、主に商工行政に携わりましたが、自分の仕事に誇りを持っていたので、悲しくてたまりませんでした。

退職と同時に、私の主治医は障害年金の診断書を書いてくださいました。私は、診断書、受診状況等証明書を入手し、病歴・就労状況等申立書を何度も書き直して作成のうえ、書類を揃えて共済組合に提出しました。

審査を受けている中で、初診日の証明が課題となりました。私が受診していた精神科クリニックが閉院していたため、カルテがなかったのです。ハローワークの社会保険労務士と私の父親が、当時の県の上司４人に、第三者証明を依頼、その証明書と私が診察を受けていたことを記録したノートを共済組合に提出しました。

請求から約半年後、共済組合から認定書が無事届きました。等級は３級でした。私は、本当に安堵しました。年金証書は、自宅の机の引き出しに、大切に保管しています。

私にとって、偶数月の 15 日は、特別な日です。私は、年金支給日は必ず空を見上げます。私は、青森市に住んでいますが、東京の方を見ます。年金が通帳に振り込まれているのを確認すると、本当にありがたくて、自然に涙がこみ上げてきます。今の私は、病気のため思うように仕事をすることができません。普段、生活をしていると、働くことができない自分は、何のために生きているのだろうと思い悩むことがあります。でも、私には年金があります。年金は、私の生活を守ってくれるのと同時に、自分を大切にして目標を持って生きていかなければと、私を勇気づけてくれる、本当にかけがえのない大切な存在なのです。

私は、障害年金を受け取りながら、短時間だけ仕事をして、国民年金保険料を納付しています。私は障害等級が３級であるため、基礎年金は受け取っていません。私は、青森年金事務所に何度か年金相談に行き、老後の生活に備えるため、国民年金保険料免除制度を利用しながら、自分のペースで国民年金保険料を追納しています。私は思うように働けませんが、第１号被保険者として保険料を国に納めることで、社会の一員として、日本の年金制度を支えていくことが、今の自分にできることだと考えるようになりました。

私が大学生の時、母親は私の国民年金保険料を納めてくれました。今まで私を大事に育ててくれた両親を大切にして、両親が暮らしやすい環境を整えることも私の使命だと思います。自分に生きる力を与えてくれる、また、自分が誇りに思っていた県職員だったということをいつまでも証明してくれる、本当にかけがえのない大切な年金を、自分の心の糧として、これからの人生を新たな目標に向かって一生懸命生きていきたいです。

の受賞作品を紹介します＊

入選　　秋田県　田 村　日 和 様（短大生）

私が年金について知ったのは、祖父が亡くなった時だった。

７年前の３月、祖父は亡くなった。肺がんだった。病気が発覚するまでずっと元気だった祖父が、約半年という刹那の間に息を引き取った。

祖母はパーキンソン病を患っている。50 代の頃に病気にかかり、今年で 82 歳になった。年を重ねるにつれ症状は悪化の一途を辿り、10 年ほど前から日常生活を自力で送ることは出来なくなっている。そんな祖母をおいて祖父は逝ってしまったが、祖父には残していったものがあった。それが、年金だった。

私は最初、年金と聞いて漠然と、マイナスのイメージをもっていた。なぜなら、ニュースや新聞などでよく、「払わなければならないのに自分が受給できる歳になったら貰えない可能性が高い」という問題提起がされていたからだ。負担は大きいのに見返りがないのは誰でも嫌だと感じると思う。私もそう思った。しかし、年金についての講義を聞いて、年金制度はけして悪いものではないと思えるようになった。

まず、若者が年金に対して良いイメージがないのは、私たちがイメージする年金が老齢年金だからだ。老齢年金とは、65 歳になったら生活費の一部として受け取る年金のことをいう。年金にはこの他に、障害年金と遺族年金があることを知った。遺族年金は、一家の働き手が亡くなった時にその配偶者と子どもが受け取れる年金だ。どちらも万が一の時に受け取れる、若者にとっても大切な社会保障であり、生活を立て直していくためのお金だ。つまり、年金とは、若いうちに貯めた貯金を老後に貰えるものではなく、保険であることを理解する必要がある。

つぎに、「貯金は三角、保険は四角」という言葉があるように、貯金と保険は違うものだ。貯金は積み立て式で、残高は三角形になるが、万が一の時には、それまで積み立てられたお金しか家族に残すことができない。一方、保険は万が一のことがあっても、約束した一定の金額を受け取ることができるため、四角形になる。それらを考慮すると、自分に何かあったら得だったとか、何もなかったら損だったとは一概にいえるものではないといえるだろう。保険というのは、お金を払い続けて何もなかった時に、自分の身に何もなくて良かったと思えることが大切だと思った。

自分は無関係だと思っていた年金や年金制度は、自分が思っていたよりずっと関与していたことが分かった。また、ほとんど知らなかった年金について知ることで、知る前よりもプラスのイメージをもつことができた。

祖母は現在、祖父が残した年金で施設に入って生活している。祖父が年金を何年も前から貯金していたことを、祖母は何も知らなかった。祖母を支えているのは、祖父が残していった資産だ。年金とは、大事な保障であり資産であることを学ぶことができた。祖父が残していったものはとても偉大だ。講義を通して、そのことに気づくことができて、そして年金について知ることができて良かった。

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/20211130.html）

聖霊女子短期大学
生活文化科 健康栄養専攻 2年
田村　日和 さん

各種届出はお早めにお願いします

どのようなときに	なにを（届出種類）	いつまでに	だれが
従業員を採用したとき	被保険者資格取得届	５日以内	事業主
被保険者が退職したとき、亡くなったとき	被保険者資格喪失届	５日以内	事業主
被扶養者について変更があったとき	被扶養者（異動）届	５日以内	被保険者（事業主経由）
固定的賃金の変動に伴う、報酬の大幅な変更があったとき	被保険者報酬月額変更届	固定的賃金の変動月（変更後の支払月）から３か月経過した後すみやかに	事業主
賞与等を支給したとき	被保険者賞与支払届	５日以内	事業主
氏名に変更があったとき	被保険者氏名変更（訂正）届	※注）原則、不要	事業主
住所を変更したとき	被保険者住所変更届	※注）原則、不要	事業主

※注）「マイナンバー」と「基礎年金番号」が結びついていない被保険者、健康保険のみに加入している方や海外移住者及び短期在留外国人の方は届出が必要となります。

届書は「仙台広域事務センター」へ郵送してください

仙台広域事務センターは郵送のみの受付となります。届書作成や制度についてのご相談は、「ねんきん加入者ダイヤル【ﾅﾋﾞﾀﾞｲﾔﾙ】0570-007-123」（050からお掛けになる場合は（東京）03-6837-2913）またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

仙台広域事務センター
〒980-8461
宮城県仙台市青葉区中央4-6-1　ＳＳ30　17階

年金手帳が廃止となり、令和４年４月から基礎年金番号通知書を交付いたします

法律改正により年金手帳が廃止となることにともない、令和4年4月1日より次のとおり手続き等が変更となります。

1．次の方には、年金手帳に替えて「基礎年金番号通知書」を交付いたします。
　・新たに年金制度に加入する方
　・年金手帳の紛失等により基礎年金番号が確認できる書類の再発行を希望する方
　なお、国内に居住する被保険者の方は、原則、被保険者本人の住所あてに送付いたします。ただし、被保険者が海外居住である場合や被保険者本人あてに届かない場合は、勤務先の事業所様に送付することもありますので、本人へ交付していただくようお願いします。

2．社会保険加入時の事業主への年金手帳等の提出
　令和4年4月1日以降に従業員の採用などにより資格取得の手続きを行う場合、個人番号（マイナンバー）による届出であれば、被保険者本人の年金手帳または基礎年金番号通知書の確認は不要です。

※　既に年金手帳をお持ちの方は、引き続き、年金手帳を大切に保管いただくようお願いします。

令和４年度の健康保険料率が変更（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４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４年３月分保険料（４月納付分）から**健康保険料率は１０.２７％（令和３年度から０.１１ﾎﾟｲﾝﾄ増）に引上げ**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１.６４％（令和3年度から０.16ﾎﾟｲﾝﾄ減）に引下げ**となります。

協会けんぽ秋田支部の保険料率

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

変更

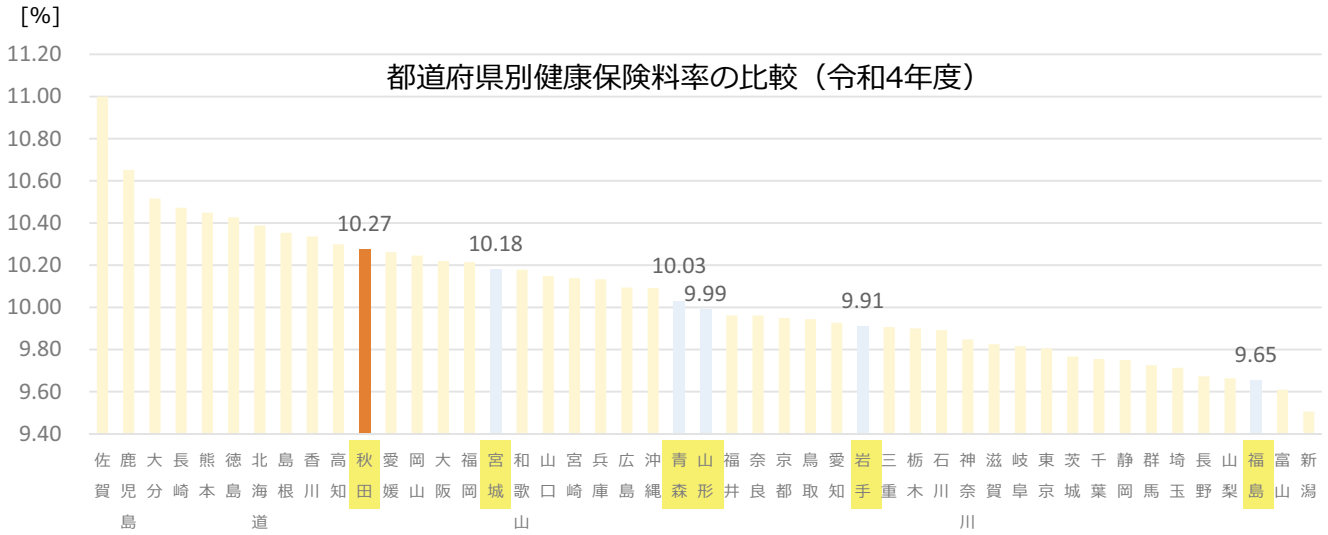
令和４年３月（４月納付分）から	
健康保険料率 **１０.２７％**	**介護保険料率** **１.６４％**

※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ことが可能になります。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調整しています。また、令和２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４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

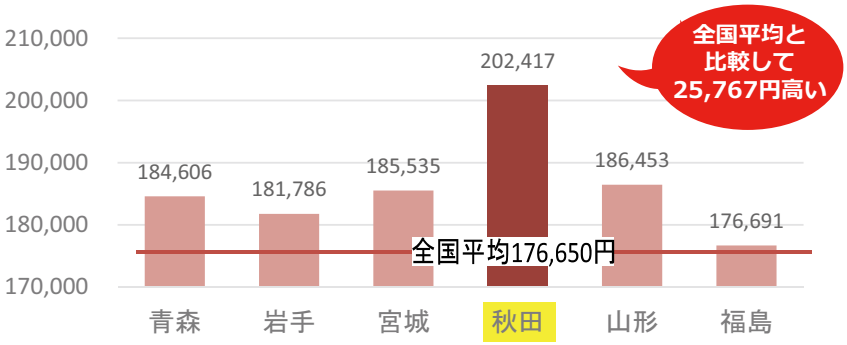
平成３０年度から新たに始まった制度で、５つの評価指標「①特定健診等の受診率 ②特定保健指導の実施率 ③特定保健指導対象者の減少率 ④要治療者の医療機関受診率 ⑤ジェネリック医薬品の使用割合」によって４７支部をランク付けし、上位３分の1の支部の健康保険料率を引き下げるというものです。

お問い合わせ先　協会けんぽ企画総務グループ　☎０１８－８８３－１８４１

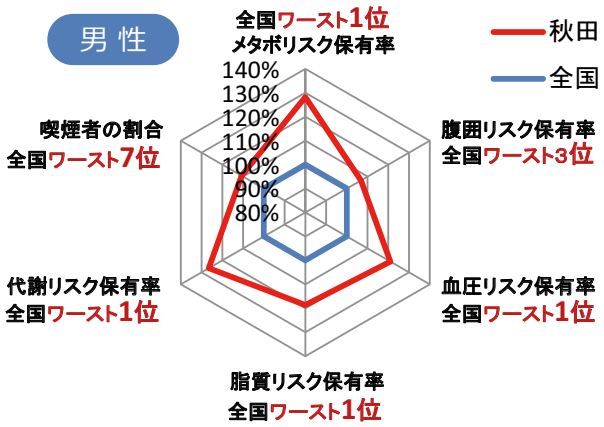
Q　秋田県の医療費や健康状態はどうなの？

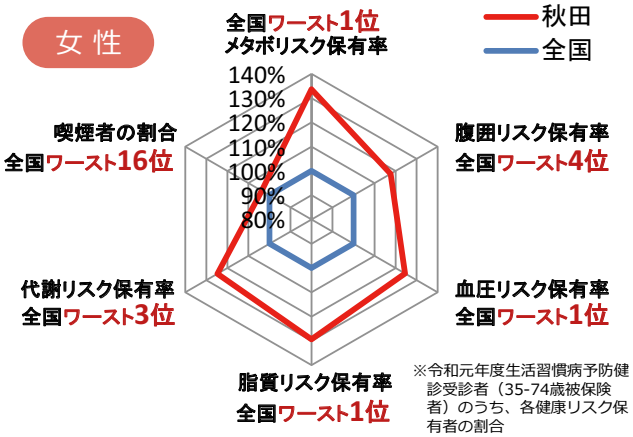
令和２年度における秋田支部の加入者1人当たり医療費は202,417円で、東北6県の中でも最も高く全国平均176,650円と比較しても25,767円高くなっています。
また、下図の健康状態を表したレーダーチャートをみると、全国を100％（青線）とした場合、各項目で秋田支部のリスク保有者の割合（赤線）は高く、秋田支部加入者の健康状態が良くないことがわかります。

令和2年度協会けんぽ加入者1人当たり医療費の比較（年齢調整前）



協会けんぽ秋田支部被保険者の健康状態





※令和元年度生活習慣病予防健診受診者（35-74歳被保険者）のうち、各健康リスク保有者の割合

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組みによっても健康保険料率が引下げられます。**令和２年度実績に基づく評価結果では、総合評価において5位となりインセンティブを得られ、令和４年度健康保険料率の引上げ幅抑制に寄与しました。**事業主の皆さまにおかれましても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２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 5 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4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8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組んで健康リスクの保有率を下げましょう。
全国12位

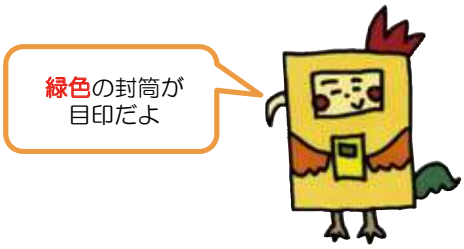
④要治療者の医療機関受診率
健診の結果、要治療者と判定された方は、重症化する前に早期に医療機関を受診しましょう。
全国26位

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10位

令和4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4年3月中旬に生活習慣病予防健診対象者一覧を送付**



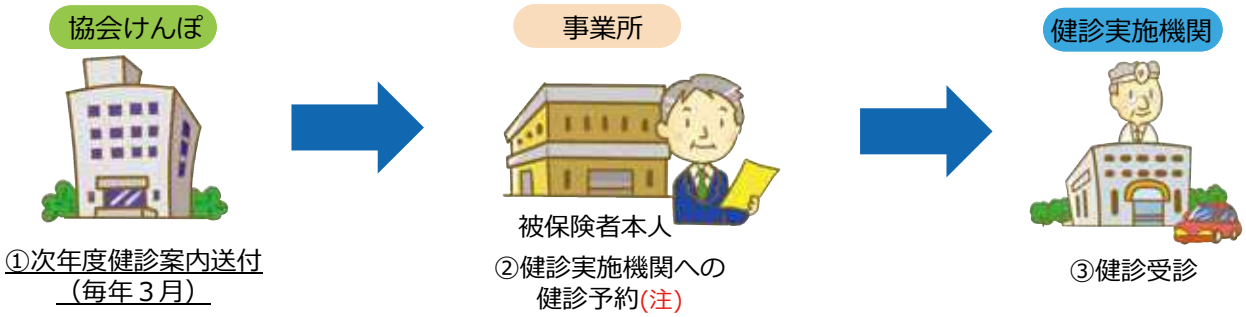
けんしんくん　©大野　ひろみ

○協会けんぽから、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。

○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。

生活習慣病予防健診対象者一覧

受診の流れ

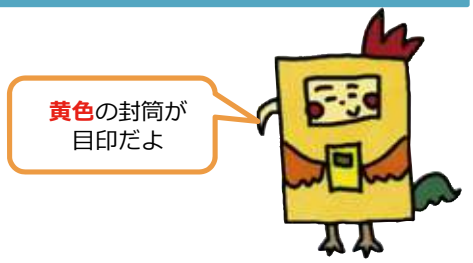


(注)予約時に受診者の情報（保険証に記載の記号・番号、保険者番号、生年月日、受診する健診項目や受診予定日等）を健診実施機関へ伝えてください。

令和4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4年4月初旬より受診券を順次送付**



○送付先は被保険者様の住所になります。

○令和４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、被保険者様を通じて対象の方にお渡しくださいますようお願いします。

特定健康診査受診券

お問い合わせ先　協会けんぽ保健グループ　☎０１８－８８３－１８９３

「WITHコロナワクチン手帳」を配付します

新型コロナ感染状況は第６波の段階が続き、地域によっては「蔓延防止等重点措置」が発令されていますが、ワクチン接種が進み現在は第３回目が開始されました。まだまだ収束とはならない状況ですが、ワクチン接種により第５波までのような重症者の爆発的な増加はありません。政府は引き続き万全のコロナ対策を呼びかける一方で、日常生活への回復に向けて経済活動についていくつかの政策を打ち出しました。その施策の一つに「接種証明書」の提示によるサービス提供等を企業（主に飲食店）に要請しています。スマホなどによる電子証明の方法を推奨していますが、アプリの取得等不慣れな方もいらっしゃると思いますので、そのような方のために、今回「WITHコロナワクチン手帳」を一冊配布いたします。同封の手帳をご覧いただき、複数必要な事業所様は、当協会に若干の部数はございますので、早めにご連絡いただければお譲りします。（無くなり次第終了となります）

お知らせ

会費の払込時 【現金利用】加算料金110円がかかります

当協会の会費につきましては、毎年４月に郵便局の「払込取扱票」での納入をお願いしております。これまでは事業所様がこの「払込取扱票」でゆうちょ銀行の窓口・ATMで払い込んでいただいた場合は、当協会において払込手数料を負担することで事業所様は無料でした。しかし、ゆうちょ銀行の取り扱いが変更となり、令和４年１月１７日からは「現金」で払い込みする場合に「払込料金」のほかに１件ごとに「１１０円の現金利用時加算金」がかかりますのでご理解のほどお願いします。

※ただし、ゆうちょ銀行口座の通帳またはカードでお支払いする場合はかかりません。

社会保険協会費納入のお礼

令和３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３年度の社会保険協会費につきましては、コロナ禍の影響があったにもかかわらず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。当協会では会員の皆様のご協力の下、健康保険や年金制度の周知・普及のための各種説明会や広報事業及び健康増進事業に今後とも取り組んで参りますので、引き続きよろしくお願いいたします。

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。事業を円滑に運営するためにも、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。

特定保健指導について

Q 先日協会けんぽから、特定保健指導の案内が届きました。従業員の健康管理のため、受けてもらいたいのですが、実際どのように行われるのでしょうか。また、会社としてどのような対応が必要でしょうか。

協会けんぽ秋田支部
保健グループ
小木田　紘英

A 協会けんぽでは、健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に生活習慣の改善をしてもらうため、保健師・管理栄養士による特定保健指導を無料で実施しています。面談時間はお一人様30分程度で、協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所様を訪問して実施しております（協会けんぽで委託した事業者から案内をして訪問する場合もございます）。支店・営業所が異なる場合や県外に勤務の方であっても、それぞれの場所へ訪問し特定保健指導を実施いたしますので、ぜひご相談ください。

また、面談内容は個人情報となりますので、可能であれば社内の個室等の場所をご用意いただくようお願いいたします。

なお、社内で面談をするスペースを確保できない、新型コロナウイルス感染症予防のため対面での面談は避けたいという場合は、WEBによる特定保健指導が可能です。事業所や自宅からパソコン・スマートフォンを通じて面談できるようになっておりますので、ぜひご活用ください。

生活習慣病の予防ができれば大切な従業員様の健康を守り、将来の医療にかかる費用や通院にかかる時間を節約できます。個人にとっても会社にとってもメリットとなりますので、ご案内が届きましたら特定保健指導の実施にご協力をお願いいたします。

随想 ふきのとう

「私の職歴について」

当会は、平成十七年に象潟町、金浦町、仁賀保町が合併し、にかほ市になったのを契機に、三町別々に運営されていました社会福祉協議会を合併し、にかほ市社会福祉協議会となりました。

当会の事業内容としまして、社会福祉事業・介護事業を行っております。社会福祉事業では、市からの委託を受けて高齢者世帯の訪問や、生活困窮者からの相談事業等を行っております。介護事業では、ケアマネージャーがいる居宅介護支援事業所、デイサービス、ショートステイ、ヘルパーを派遣するホームヘルプ事業所を運営しています。

などと、偉そうに説明しましたが、私自身は当会に中途採用され、まだ七年しか経っていません。その七年のうち、ほぼ総務課に所属し、経理業務や社会保険事務等を行っていました。

令和三年の四月には、当会で運営している施設に異動になり、十月からはデイサービスの管理者として業務を行っています。

恥ずかしながら、私の職歴を思い起こしますと、高校を卒業後に電子部品を製造する会社に入り、約二十年勤務し退職後、住宅を建設する会社で約二年現場担当として勤務後に今の仕事に就いています。全て畑違いの職種ばかりですが、どの仕事も仕事の内容は楽しく仕事することが出来ました。特に住宅を建てる仕事では、何もない土地にお客様と一緒に完成・引き渡しまで進めることは、自分の事のように楽しくすることが出来ました。今でも担当したお客様の事を思い出します。

とりとめのない話を書いてしまいましたが、以上のような経験が今の仕事に活かされていることが多くありますが、今後も楽しく仕事をできることが一番と考えています。

社会福祉法人　にかほ市社会福祉協議会
小林　英雄

健康トピックス

第199回　「アイフレイル」についてご存じですか？

「最近目の調子が悪い」「なんとなく見えにくくなってきた」など目の不調を感じている方もいらっしゃるのではないでしょうか。それは加齢により目の機能が低下しているからかもしれません。気づきにくい目の病気を早期に発見し、ずっと一緒に歩んでいる大切な目の健康寿命を延ばしましょう。

フレイル（脆弱）とは

加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態を指し、健康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。

身体的のみならず、精神・心理的や社会的など多面的な問題を抱えやすく、自立障害を招きやすい状態です。

アイフレイルとは

加齢に伴う変化や外的要因（生活習慣・喫煙・紫外線・手術侵襲・薬剤・低栄養など）、内的要因（糖尿病・高血圧・高脂血症・酸化ストレスなど）による目の機能が低下した状態です。

※「目」と「眼」の違い
「目」：眼球やまぶた、目頭といった周辺パーツをすべて含めたもの
「眼」：眼球そのもの

アイフレイル自己チェック

二つ以上あてはまる人はアイフレイルの可能性があります

出典：日本眼科啓発会議提供資料

1

目が疲れやすくなった

2

夕方になると見えにくくなることがある

3

新聞や本を長時間見ることが少なくなった

4

食事の時にテーブルを汚すことがある

5

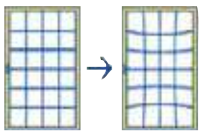
眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった

6

まぶしく感じやすい

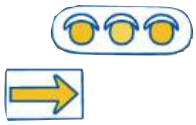
7

まばたきしないとはっきり見えないことがある

8

まっすぐの線が波打って見えることがある

9

段差や階段で危ないと感じることがある

10

信号や道路標識を見落としたことがある

―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４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４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。

社会保険あきた
令和４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