

## CONTENTS

- 第1回秋田県年金ポスターコンクールの入賞作品を紹介します…2・3
- WITHコロナ便利な電子申請をご利用ください…4
- 協会けんぽの健診には費用補助があります…5
- 退職や扶養解除の際は保険証をご返却ください…6
- 新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…7
- 令和4年度事業計画・予算案を承認/「WITHコロナワクチン手帳」を再配付します…8



イングリッシュ・ローズ/ザ・ピルグリム

花ことば：美・友情・献身

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/>

秋田県内の中学生を対象に、第1回秋田県年金ポスターコンクールが開催されました。

県内22校から138点の応募があり、審査の結果、最優秀賞1名、優秀賞3名、特別賞（厚生労働省東北厚生局長賞）1名、入選4名の方が選ばれました。

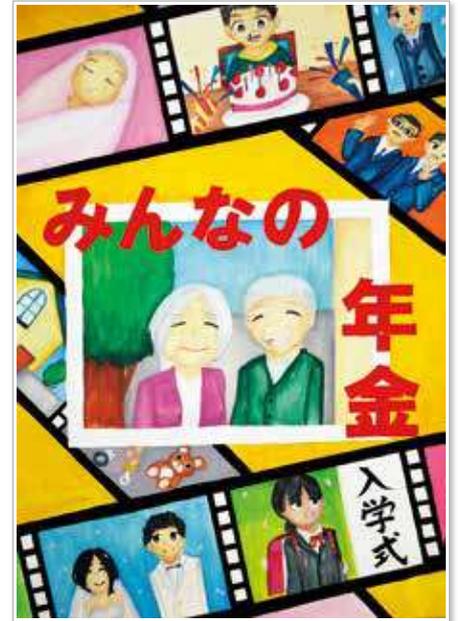
最優秀賞



秋田市立秋田西中学校  
大倉 理央 さん

審査アドバイザーからのコメント

色鉛筆と水彩で彩られた、とても美しい作品です。全体が淡い色合いで描かれ、メッセージの文字がより強調されて見えます。手から零れる水滴がたまっていく様子も、“年金とこれからの未来”を美しく柔らかに表現していて素晴らしいです。周りに描かれたキャラクターの笑顔からも、明るい未来を感じさせてくれます！



横手市立横手明峰中学校  
高橋 佳莉 さん

審査アドバイザーからのコメント  
生活風景をフィルムのように見事にまとめ上げた作品です。どんな生活を送っているのかな？と想像できたり、カラフルな色合いで、見ていてとても楽しい作品です！中央に居る二人の笑顔で、より年金の大切さが表現されていると思います。



能代市立能代第二中学校  
坂田 伊桜里 さん

ルの入賞作品をご紹介します

優 秀 賞



大仙市立仙北中学校  
中嶋 聖矢 さん



大仙市立仙北中学校  
加藤 野乃香 さん



秋田市立秋田西中学校  
菊池 紋菜 さん

特別賞

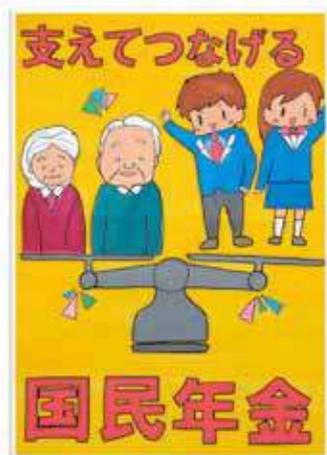
(厚生労働省東北厚生局長賞)

審査アドバイザーからのコメント  
中央のキャラクターに目がいき、とても印象に残る作品です。シンプルだけど、躍動感を感じるシルエットでインパクトがあります。これからの未来も走り抜ける!というようなメッセージも感じる、元気な表現が魅力的です!

審査アドバイザーからのコメント  
全体が緑色のバックで、黒い文字とカラフルに彩られた「年金」の文字がとても印象的に見えます。さらに文字も大きく配置されていて、よりメッセージが強調されています。キャラクターの元気な表情からも、明るい未来が感じられて素敵です!

審査アドバイザーからのコメント  
全体的にピンク色で可愛らしさがある作品です。カラフルな風船とリボンによって、人々と年金の繋がりをよく表現されています。中央のメッセージも、リボンに絡めていて素敵です!

入 選



大仙市立太田中学校  
芳賀 遥 さん



羽後町立羽後中学校  
菅 安里 さん



横手市立増田中学校  
佐々木 莓香 さん

たくさんのご応募、ありがとうございました。

## WITH コロナ

# 便利な電子申請をご利用ください！

電子申請とは、申請・届出を書面やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

現在、CD・DVDによる申請で利用しているCSVファイルは、電子申請の際にも活用することができます！

### いつでも！

電子申請なら、夜間休日問わず24時間365日申請が可能です。

### どこでも！

自宅や職場からインターネットを使ってどこからでも申請できます。

### 時間・コストの削減！

申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

### 保険証が早くお手元に！

紙で申請するより、電子申請の方が、**2~3日**早く届きます。

「G Biz ID※」から無料で取得できるID・パスワードにより**電子証明書がなくても電子申請が可能です。**



※「G Biz ID」は、1つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。  
**アカウントは、無料で利用できます！**「G Biz ID エントリー」のアカウントでは、社会保険の届出はできません。「G Biz ID プライム」または「G Biz ID メンバー」のアカウントが必要となります。

## 電子申請ご利用方法 (G Biz ID を使用し届書作成プログラムで申請する場合)

### STEP 1 「G Biz ID」のアカウント取得

<https://gbiz-id.go.jp>



1. G Biz ID のホームページから「gBizID プライム作成」ボタンを押下して申請書を作成・ダウンロード
2. 作成した申請書と印鑑証明書を「G Biz ID 運用センター」に送付
3. 申請が承認されるとメールが到着（審査に2週間程度必要となります。）
4. メールに記載されたURLをクリックしてパスワードを設定
5. 手続き完了



※「G Biz ID」の詳しい内容、手続きについては上記ホームページをご覧ください。

### STEP 2 申請データ (CSV) の作成

「届書作成プログラム」または自社システムもしくは労務管理ソフトで申請データを作成します。

※「届書作成プログラム」は、申請データを簡単に作成・申請できるプログラムです。  
日本年金機構のホームページから**無料でダウンロード**できます。

《届書作成プログラムはこちら》 <https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



### STEP 3 届書作成プログラムから申請！

「G Biz ID」に対応した届書作成プログラムから電子申請を行います。

※日本年金機構では電子申請にかかる訪問サポートを実施しています。  
ご希望の場合は、管轄の年金事務所へご連絡ください。



## 協会けんぽの健診には費用補助があります

協会けんぽでは、保健事業の一環としてご自身の健康増進と健康管理意識を高めていただくため、健診・保健指導を実施しています。いずれも協会けんぽから費用補助があり『おトク』となっております。

なお、下記の健診や特定保健指導の金額は、契約などの変更に伴って変わる場合があります。



35～74歳の  
被保険者  
(ご本人)



緑色の封筒が目印！毎年3月下旬頃から各事業所宛にご案内を送付しています。

労働安全衛生法に基づく定期健康診断  
21項目8,000円前後

健診結果データ提供の同意書を提出いただくと特定保健指導が受けられます

**生活習慣病予防健診**

補助があり『おトク』です

28項目18,865円

補助額11,696円

**本人または会社負担額  
最高7,169円**

検査項目が多く『安心』です

胃がん・肺がん・大腸がん検査が含まれるほか、女性の方は年齢によって子宮頸がん・乳がん検査等も受けられます。また、検査項目が多いため事業者健診として利用することもできます。

**特定保健指導**

費用は無料

本来は最高で8,000円～30,000円程度かかります！

健診受診後、生活習慣の改善が必要な方へ、保健師・管理栄養士が事業所を訪問し、健康相談および特定保健指導を行っています。一部業務を外部委託しています。ぜひ、ご活用ください。



詳しくはこちら



40～74歳の  
被扶養者  
(ご家族)



黄色色の封筒が目印！毎年4月上旬からご自宅宛にご案内を送付しています。

**特定健診**

補助があり、『おトク』です

7,150～約7,900円

最高補助額7,150円

**本人負担額  
無料～約750円**

※費用は医療機関によって異なります。

近所で受診でき『お手軽』です

県内では約400の医療機関や、市町村で実施する集団健診で受診できます。また、市町村で実施する集団健診では、同時にがん検診も受けられる場合があります。

**特定保健指導**

費用は  
無料～6,000円程度  
(令和4年度)

本来は最高で8,000円～30,000円程度かかります！

健診受診後、生活習慣の改善が必要な方へ、ご自宅に「特定保健指導利用券」を送付させていただきます。特定保健指導の費用は、特定保健指導実施機関により異なります。



詳しくはこちら

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 保健グループ ☎018-883-1893

## 退職や扶養解除の際は保険証をご返却ください

退職日の翌日もしくは扶養を解除した日から

# 保険証は使用できません！



退職や扶養を解除する手続きの際は、保険証を確実に**日本年金機構へご返却**ください。  
資格喪失後や扶養解除後に誤って保険証を使用した場合は、後日「医療費（総医療費の7割～8割）」を返還していただくことになります。

### 保険証が使用できる期間

#### 従業員の皆さま（被保険者）

- ・退職日まで

※新しい保険証がお手元になく、退職後あるいは扶養解除後に医療機関を受診するときは、医療機関の窓口で退職または扶養解除のため保険証が変更になることをお伝えください。

#### ご家族さま（被扶養者）

- ・就職で自身が被保険者となる日の前日まで
- ・別居や離婚で生計が別となる日の前日まで
- ・収入が増え、扶養の範囲内でなくなった日の前日まで

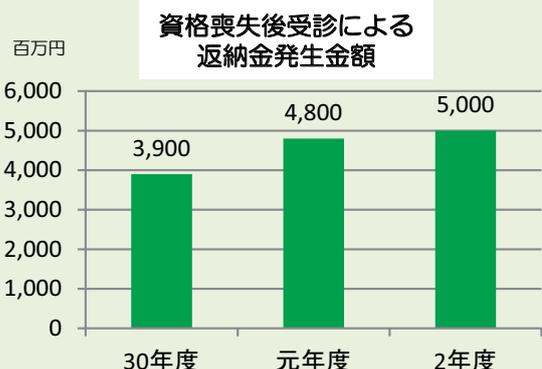
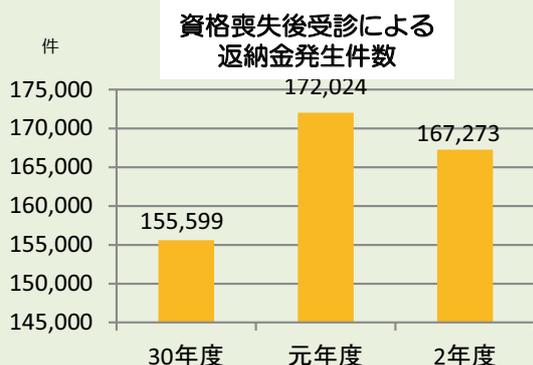
### 事業所ご担当者さまへお願い

使用できなくなった保険証の回収と返却にご協力をお願いします。  
資格のない保険証が手元にあったので「つい」使用してしまった結果、医療費の高額な返還請求や手続きの煩わしさに困惑する加入者さまが増えています。  
保険証が手元になければ、「つい」使用することはありません。もし、回収が遅くなる場合等は、退職日の翌日以降は使用できなくなることを従業員さまへお伝えください。  
※電子申請による届出を行った場合であっても、必ず保険証を回収・返却ください。



### ご存じですか？

令和2年度に全国で発生した資格喪失後（扶養解除後を含む）に医療機関等を受診したことによる返納金発生件数はおよそ**16.7万件**、金額にしておよそ**50億円**にも上ります。返納金が発生した場合、債務者へ催告を行い、それでもなお納付に至らない場合は、裁判所へ支払督促や強制執行の申立等の法的手続きを行い、保険者として健康保険財政の健全な運営に取り組んでいます。



お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 レセプトグループ ☎018-883-1892

# 新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

令和3年9月から令和3年10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様をご紹介します。令和4年2月末現在、1,458事業所様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	■横手市	■能代市
松澤電気工事 株式会社	有限会社 築山建設	能代FRC有責任事業組合
株式会社 メガネの平川	株式会社 ホスピタリティケア	株式会社 一栄
有限会社 熊谷機械設計	社会福祉法人 秋田聖友会	有限会社 沿海潜水調査
税理士法人 RINGS	小松富之助商店	日本海コンクリート 株式会社
株式会社 佐藤商事	ヨシトキ電気興業有限会社	有限会社 石井電気工事
北林商事 株式会社	最新興業 合資会社	なべや製麺 株式会社
合同会社 ハーモニー	一般社団法人 浅舞婦人漬物研究会	株式会社 ケアハウスShin
株式会社 佐原組	田代水道工業 株式会社	■男鹿市
秋田県電気工事工業組合	有限会社 ネクスト	株式会社 男鹿福祉サービスすずき
株式会社 りぼん	株式会社 佐藤組	医療法人 青葉会
株式会社 草階建築創作所	株式会社 ホンダパドック	男鹿市土地改良区
社会福祉法人 翼友会 ショートステイみさご	株式会社 佐々木工業	株式会社 アマノ
北斗製氷 株式会社	有限会社 佐一設備	メデックス 株式会社
株式会社 光システム	株式会社 HOKUTO	武田水産 株式会社
一般社団法人 秋田県建設業協会	株式会社 サンケン	■由利本荘市
株式会社 お天気や	有限会社 カーショップフジイ倶楽部	有限会社 佐藤工務店
株式会社 折安	有限会社 ユニオン交通 秋南タクシー営業所	有限会社 小島造花店
株式会社 ファンキー	八巻板金工業 株式会社	有限会社 ケアポート秋田
株式会社 石黒建設工業	有限会社 高健工務店	小松測量設計 株式会社
株式会社 オノプロックス	有限会社 マルナカ燃料	有限会社 マサカ電機
株式会社 ハンエイ	あかるいよこて 株式会社	三浦ガレージ
株式会社 小林商店	株式会社 アクト・ライズ	■大館市
株式会社 シンヤ建設工業	■大仙市	株式会社 エーアイエム
秋田県農業信用基金協会	大仙建設サービス 株式会社	有限会社 伊藤保険
合同会社 藤屋	株式会社 協和土建	畠山工業 株式会社
株式会社 One's Life	株式会社 風間設計	株式会社 シースマイル ケアセンターこころ
社会福祉法人 緑光福祉会	有限会社 横堀自動車	陽気な母さんの店 株式会社
有限会社 河辺ドライブイン	有限会社 テレワークス	■北秋田市
富士フィルムBI秋田 株式会社	株式会社 ビジネス秋田	有限会社 伊東農園
株式会社 リューフ建設	一般社団法人 大仙市観光物産協会	有限会社 森川防水工業
株式会社 グットラックプロデュース	有限会社 高照電設防災工業	株式会社 ゆいまる
株式会社 鳴海屋	有限会社 仙北自動車学校	有限会社 新林林業
株式会社 粟野工務店	鈴木正俊商店 有限会社	■美郷町
河上薬品マルセ 株式会社	植える花夢あかつき 株式会社	高階建設 株式会社
株式会社 きららホールディングス	医療法人 中島内科医院	有限会社 カントリーガーデン
株式会社 秋田鋼機工業所	有限会社 タモギ自動車	有限会社 旭メディカル・サービス
港北石油 株式会社	■湯沢市	■八郎潟町
株式会社 イノベーション・ワークス	有限会社 佐藤土木	石井商事 株式会社
株式会社 たいよう	有限会社 由利建設	松田自動車興業 株式会社
株式会社 ブービー	有限会社 前田商店	■三種町
株式会社 伊太土木	株式会社 フォラックス教育	株式会社 成田物産
三光不動産 株式会社	協業組合 湯沢車検センター	■八峰町
株式会社 バズコーポレーション	有限会社 ジュン美容室	Beech 株式会社
有限会社 山王チェッカーサービス	有限会社 伊藤漬物本舗	
A K I T Aメディアテクノロジー株式会社	株式会社 水工社	
外山産業 株式会社	有限会社 ムツミ運輸	
株式会社 ヤエガシ	■仙北市	
株式会社 ヨコヤマコーポレーション	株式会社 クレア	
株式会社 トラパンツ	株式会社 川村自動車工業	
株式会社 千秋食品	有限会社 創和工業	
有限会社 東伸産業	株式会社 松本土木工業	
■潟上市	一般社団法人 青風会	
有限会社 松村工務所	■にかほ市	
北日本オート 株式会社	サンワメタルズ 株式会社	
むつみ建設 株式会社	■鹿角市	
昭和 株式会社	株式会社 だんぶり	

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。

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 企画総務グループ ☎018-883-1841

## 令和4年度事業計画・予算案を承認

新型コロナウイルス感染症対策により、3月16日開催予定であった理事会・評議員会が中止となり、一般財団法人秋田県社会保険協会の「令和4年度事業計画・予算案」は規程により書面審査とされたところですが、理事・監事・評議員全員からの同意書・確認書等により承認されました。主な事業計画は次のとおりです。

### 制度の普及に関する事業

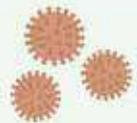
- (1) 広報活動を実施する。
  - ① 広報誌「社会保険あきた」を隔月発行する。
  - ② 社会保険関係の参考図書を配布し、制度の周知を図る。
  - ③ 社会保険の事務手続きに関するテキストを配布する。
- (2) 社会保険新任担当者事務説明会及び、年金・健康保険等制度別事務説明会を開催する。
- (3) 年金シニアライフセミナーを開催する。
- (4) 年金相談等について協力連携に努める。
- (5) 生活習慣病予防健診・特定健診の受診勧奨についての広報を実施する。

### 健康管理に関する事業

- (1) 健康管理意識の向上に資するため、事業所等において講習会を実施し従業員の健康づくりをサポートする。
- (2) 体育活動として各種球技大会等を実施する。
- (3) 健康づくり事業等社会保険協会事業に積極的に協力いただいている優良事業所の表彰を実施する。
- (4) 健康管理セミナー・ライフセミナーを開催する。

### 社会保険関係団体等への活動支援

秋田県社会保険委員会連合会及び各地区社会保険委員会の活動を支援する。



## 『WITHコロナワクチン手帳』を再配付します

新型コロナウイルス感染状況は「蔓延防止等重点措置」が発令されていたすべての都道府県で解除され、ピークアウトしたと見る評論家もいますが、まだまだ収束とはならず高止まりしています。また、第3回目のワクチン接種が進んでおり、国内産の経口治療薬も開発されています。

政府が経済活動対策の一つに掲げた『「接種証明書」の提示によるサービス提供』に対応するため、前回の本紙で『WITHコロナワクチン手帳』を配付したところ、多くの事業所様から複数配付の要望がありました。希望された事業所様の半数に配付ができなかったことから、今回再度配付をいたします。配付をご希望の事業所様は下記の申込書にご記入のうえFAXでお申し込みください。

(配付は5月の連休明け頃の見込み)

◎申込期限 4月25日(月)

※申込冊数は原則として上限を事業所内の被保険者数といたします。

秋田県社会保険協会 FAX番号 018-832-3681



-----キリトリ線-----

### 『WITHコロナワクチン手帳』配付申込書

事業所名			
事業所所在地	〒	-	
事業所電話番号		FAX番号	
配付希望冊数			冊



## 60歳台前半の在職老齢厚生年金について

**Q** 老齢厚生年金を受けている方が在職している場合の年金の支給停止の仕組みが変更されたようですが、どのように変わったのでしょうか。



本荘年金事務所  
お客様相談室  
櫻田 明

**A** これまでは、在職して厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受け取る65歳未満の方については、年金と賃金（賞与を含む）の合計が月額28万円を上回る場合は、年金の一部または全部が停止されていました。

令和4年4月の改正では、支給停止の基準額が28万円から47万円に緩和され、47万円を超えた額の1/2について年金額が停止され、47万円以下の場合は停止されないことになりました。なお、65歳以上の方の基準額については47万円に変更はありません。

### ・停止額の計算例

老齢厚生年金の月額：100,000円
標準報酬月額（給与月額）：300,000円
直近1年間の賞与の合計×1/12：100,000円
[100,000円+300,000円+100,000円 -470,000円]×1/2 =15,000円（1か月あたりの年金停止額）

## 随想 ふきのとう

### 「ゆる〜い挑戦」



昨日、北京冬季オリンピックが閉幕しました。日本選手は、冬のオリンピックで過去最多のメダルを獲得する活躍でした。時差がほとんどないため、連日たくさんさんの競技をライブでテレビ観戦することができ、東京オリンピックからの半年間で、目いっぱいオリンピックを楽しめたような気がします。

それにしても、冬は危険と隣り合わせの競技だらけで、夏とはまた違った緊張感、躍動感がありました。自由自在な回転、スピード感、空中に留まっているかのような大技は、人間ってこんなこともできるんだ、と驚くばかりでした。そんな中、カールングは地？に足がついていないからか、試合時間が一瞬ではないからか、選手が楽しそうにしているからか、

落ち着いて応援できました。しかも観ていると、全くスポーツ経験のない自分にもなんだかできそうな気がするので不思議です。最終日まで本当に楽しませてもらいました。

さて、観戦は好きですが体を動かすのは苦手な私が、健康管理の第一歩として、新年を機に始めたことがあります。と言っても、運動ではなく血圧測定と体重測定と、家の階段を使つての踏み台昇降です。ここ数年血圧が高くなってきていることが気になり、血圧計と体重計を購入し、記録するノートを用意し、1月上旬からスタートしました。本当はウォーキングも予定していたものの、日々の雪かきだけで体力を消耗しすぐに諦めたので、今のところ測定と記録のみです。でも、毎日記録してみると、これがなかなかおもしろい！血圧は本当にちよつとしたことでも変動することを実感しました。

食事前か食事後か、水分不足の時、睡眠不足の時、出勤日の朝かお休みの日の朝か、いつもより少し多めに歩いた日など、状況によってどのように変わるかが少しずつ分かってきたような気がします。今のところとてもゆる〜い体調管理ではありますが、これから徐々に無理のない程度の運動も追加していければと思います。

春になるころコロナ禍も落ち着いて、しばらく会えなかった友達と元気に食事や買い物に出かけたり、お花見や旅行を楽しんだりできることを願って、マイペースに毎日続けているところです。



株式会社日情秋田システムズ

須田 佳子

# 健康トピックス

## 第200回 ご存じですか？『気象病』

雨が降る前になると頭痛がする、台風が近づくとめまいがする…など天気の変化で体調が悪くなることはありませんか？最近はお天気コーナーでも注意してくださいねとアナウンスがあるようです。今回は『気象病』についてお知らせします。

### 『気象病』って？

気候や天気の変化が原因で起こる身体の不調の総称。季節の変わり目や梅雨の時期、または台風が多い時期などに特に起こりやすい。低気圧が原因で起こる症状をまとめて『低気圧不調』と定義し、頭痛・低気圧痛などと呼ばれることもある。

### 気象病の代表的な症状

- めまい
- 吐き気
- 低血圧
- 頭痛
- 首や肩の凝り
- 痛み（古傷が痛む）
- うつ
- 手足のしびれ
- 喘息発作がやすくなる
- 関節痛
- 疲労感
- 狭心症の症状の悪化

### 『気象病（天気痛・低気圧不調）』の原因

気圧が変動→天気の移り変わりとともに変動する気圧の変化を内耳<sup>①</sup>（耳の奥にある）で感知→自律神経のバランスが乱れることで発症する

交感神経（体を緊張させる神経）が活発になりすぎると・・・痛みの神経刺激：古傷が痛くなる  
副交感神経（体をリラックスさせる神経）活発になりすぎると・・・倦怠感や落ち込みを感じる

◆気圧変動しやすい時期は要注意◆  
春先（気温差大）・梅雨の時期（低気圧）・夏から秋（台風シーズン）



### チェックリスト：数が多いほど可能性が高い！！

- 天気の変化に敏感で、雨が降ることがわかる
- 新幹線や飛行機に乗った時に耳が痛くなりやすい
- 乗り物酔いをしやすい
- よく耳鳴りがする
- 耳抜きが苦手
- 「台風が来る」というニュースが気になる
- 気分の浮き沈みが天気によって左右される
- 春や梅雨などの季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節はのぼせやすく、寒い時期は冷えやすい
- 雨が降る前に、眠気やめまいを感じる
- 雨が降る前に、頭が痛くなる
- 肩がこりやすい
- 首を痛めたことがある
- 過去に大きなけがをしたことがある
- 片頭痛もちである



### 無理せず自分にあった健康管理を！

- ・規則正しい生活
- ・良質な睡眠（早寝・早起きを心がけましょう）
- ・三食欠かさず、バランスよく
- ・温度調節は衣服の着脱で
- ・適度な運動の実施（ウォーキングや水泳など）
- ・湯船にゆっくりつかる

栄養素	食 材	作 用
ビタミンB群	豚肉、枝豆、うなぎ等	自律神経を整え、痛みをやわらげる
亜鉛	牡蠣、ごま、アーモンド等	体と心の働きを正常に保つ
マグネシウム	油揚げ、豆腐、きなこ等	体と心の働きを正常に保つ
鉄	レバー、ほうれん草、あさり等	貧血による発症を防ぐ

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5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6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4・5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