

CONTENTS

第2回秋田県年金ポスターコンクールの入賞作品をご紹介します…2・3

「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します…4 令和5年度の健康保険料率の変更(引下げ)となります…5・6

令和5年度生活習慣病予防健診に関するお知らせ…7 社会保険協会費納入のお礼/「施設利用会員証」を発行します…8



第1回秋田県年金ポスターコンクール  
特別賞(厚生労働省東北厚生局長賞)

秋田市立秋田西中学校 菊池 紋菜さん 作

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/>

## 第2回秋田県年金ポスターコンク

秋田県内の中学生を対象に、第2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11校から67件の応募があり、審査の結果、最優秀賞1名、特別賞（厚生労働省東北厚生局長賞）1名、優秀賞3名、入選4名の方が選ばれました。

### 最優秀賞



能代市立東雲中学校  
高田 茉那さん

#### 審査アドバイザーからのコメント

とても鮮やかに描かれた作品で、すぐ目に留まりました！リボンには赤やピンク、オレンジ色に黄色など様々な色を使っていることで、より暖かな印象に見えますね。そして、しっかり握られている手と手も相まって、力強さや頼もしさも感じられます。文字にもある「つなぐ年金 次の世代へ」という伝えたい気持ちが、見た人にもしっかりと伝わるような素晴らしい作品だと思います。

### 特別賞

(厚生労働省東北厚生局長賞)



秋田市立秋田東中学校  
堀井 柚芽さん

#### 審査アドバイザーからのコメント

中央に描かれたキャラクターの笑顔が印象的で、見ているこちらにも笑顔になる素敵な作品です！添えられている大きな手もしっかりと描かれていて、安心感が伝わりますね。そして、丁寧に大きく書かれた文字がポスター全体を良く引き締めていると思います。



秋田大学教育文化学部附属中学校  
稲葉 理沙さん

## ールの入賞作品をご紹介します

### 優 秀 賞



秋田市立秋田西中学校  
菊池紋菜さん



秋田市立秋田西中学校  
佐藤心絆さん



秋田市立秋田西中学校  
藤山郁海さん

#### 審査アドバイザーからのコメント

「幸せのお届け」として、トラックにハートを乗せていく様子で年金を表現していて、可愛らしい作品です。全体的にシンプルになりそうですが、キャラクターの色には何色か使っている工夫がされていて、単調にならず暖かな印象に仕上がっていると思います。統一感のある色選びと、美しい文字で良くまとまっていますね。

#### 審査アドバイザーからのコメント

年金の「繋がり」を、言葉と毛糸を組み合わせることで上手く表現していると思います。所々にハート型がちりばめられているのも可愛らしいですね！背景のふんわり柔らかなグラデーションからも親しみを感じる雰囲気伝わってきます。見ていてホッとするような、素敵な作品です。

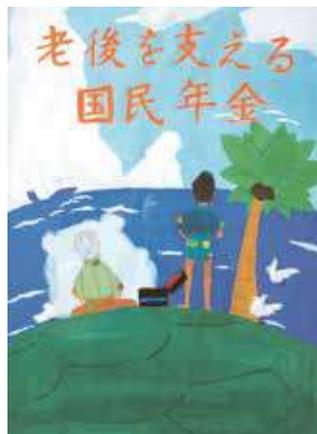
#### 審査アドバイザーからのコメント

年金という種から大きな木に育つ…ポスターの文字通り、「明るい未来」を感じさせます。全体的に鮮やかな色合いで、目を引きますね！大きな木の周りには若者や高齢者の他、動物や花も描かれていて、よりにぎやかで明るい雰囲気が伝わってくる素敵な作品です。キャラクター達もとても可愛いです。

### 入 選



秋田市立秋田西中学校  
斎藤絢乃さん



秋田市立秋田西中学校  
中川ひなたさん



秋田市立秋田西中学校  
中道美菜凜さん

たくさんのご応募、ありがとうございました。

\* 「わたしと年金」エッセイの受賞作品を紹介します \*

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、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを募集し、公的年金制度の普及・啓発活動を展開しています。

令和4年度の応募総数2,008件の中から、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 岐阜県 三井 蒼葉 様 (高校生)

私の父は、私が小学校を卒業する前に45歳という若さで亡くなりました。兄が1歳のときから精神の病気を患い入院を繰り返していたことを母から聞きましたが、私は幼かったためほとんど記憶にありません。

私が覚えている父との思い出は、今思うと闘病しながらでも、家族のために限界まで働いてくれたし、体調が良いときには旅行にも連れて行ってくれました。春になると鮎釣りに出かけたり、雪が降れば一緒にスキーにも出かけたりしました。病気がありながらも、父親としてできる限りの愛情を注いでくれた父でした。そんな父でしたが、亡くなる前の5年間は徐々に症状が悪化していき、仕事も休みがちになっていました。闘病しながらでも父の支えだったのは仕事だったと母が話してくれました。最後の5年間は、その仕事さえも続けていくのが難しくなり、経済的にも生活が大変になっていることを、小学生の私でも感じていました。

そんな中で母が障害年金の制度があることを知り、申請してみることにしました。障害年金とは、病気やケガなどで障害者になった際に受け取ることができる年金制度です。精神の病気の場合は、申請が通ることがとても難しいと母が話していましたが、父の症状を家族の立場から正確に伝えたことと、医師の診断書に基づいて、障害年金3級を受給することができました。その頃は兄が高校へ入学したところで、学費を払うこともかなり大変な状況になっていました。

でも、父の病気はあまり良くなりず、最後は難病も併発したことにより、生きるための食事ですらできなくなる状態にまで悪化してしまいました。母が話してくれましたが、父が嫌がったそうですが、食事ができないため入院することになりました。それが、父が亡くなる1ヶ月前のことです。

1ヶ月の入院は父にとって辛い毎日だったと思います。そして何とか食べられるようになって退院して間もなく、父は帰らぬ人となってしまいました。

遺された私達家族3人、絶望しかなかったことを思い出します。深い深い悲しみと、近くにいながら父の気持ちに家族全員が気付いてあげられなかった後悔と、これからどうやって家族3人生きていけばいいのかという不安で胸が締めつけられ、今でもあの時の気持ちは言葉にすることができません。

父の葬儀では沢山の方がお参りに来てくれました。病気がありながらも最後まで家族を愛してくれ、私達のために全力で働いてくれた父だったからこそ、沢山の人から信頼され親しまれる存在だったことを葬儀に来てくださった方々を見て感じました。突然にして父を亡くした私達は、今まで以上に経済的に大変になるのは分かりきっています。母は何も言いませんでしたが、私と兄を抱えて不安でいっぱいだったと思います。そんな中で父の死後、遺族年金の申請をしてくださるお話をいただき、早急に手続きを手伝ってくれたそうです。その後遺族年金を受給できることになり、兄は高校を無事に卒業でき、京都の大学へ進学もできました。私も中学校では大好きな陸上を続けることができ、そして今年の春、陸上でインターハイに出場できるような選手になること、小さい時からの夢である助産師になるという2つの目標を達成するために、兄と同じ高校に入学することができました。

父が亡くなり、母1人の収入で私達兄妹を育てていくことは難しかったと母は言います。兄は今大学でジャーナリストを目指し猛勉強中です。私も毎日陸上と勉強の両立は大変ですが、目標があることで毎日充実した生活を送ることができています。

人はいつ病気になったり、障害者になるのかなんて誰にも分かりません。

毎日ご飯をおいしく食べられること、部活や勉強ができること、学校へ通えること、友達と笑いあえること、家族がいること、仲間がいること、毎日当たり前を送っている生活全ては、本当は当たり前なんかではなく、本当は奇跡であることを、私は父の死を経験して初めて知りました。

今、私達家族が受給できている遺族年金は、父が闘病しながらでも働き続け、厚生年金をかけ続けてくれたおかげなのです。年金とは、高齢者になって当たり前前に受給できるものではなく、20歳になったら年金に加入し、保険料を納めることで、高齢者だけでなく病気や障害者になったときに公的年金により生活を支えてくれる制度です。

少子高齢化が急速に進む日本においては、私達の近い未来でもある働く現役世代が公的年金制度の支えとなることを知りました。

国民の1人として、または障害年金や遺族年金によって助けられた1人として、まずは20歳になったら必ず年金に加入して保険料を納めることで、社会に恩返しをしたいと思います。父とはもう二度と会うことはできませんが、父が加入していた厚生年金の支えにより私達が生きていることで、今でも父の存在を感じる事ができています。

誰一人孤独にさせない社会を作るためにも、年金制度について正しく知ることは本当に大切なことだと思います。

## 令和5年度の健康保険料率に変更（引下げ）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5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5年3月分保険料（4月納付分）から健康保険料率は9.86%（令和4年度から0.41ポイント減）に引下げとなります。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1.82%（令和4年度から0.18ポイント増）に引上げとなります。

### 協会けんぽ秋田支部の保険料率



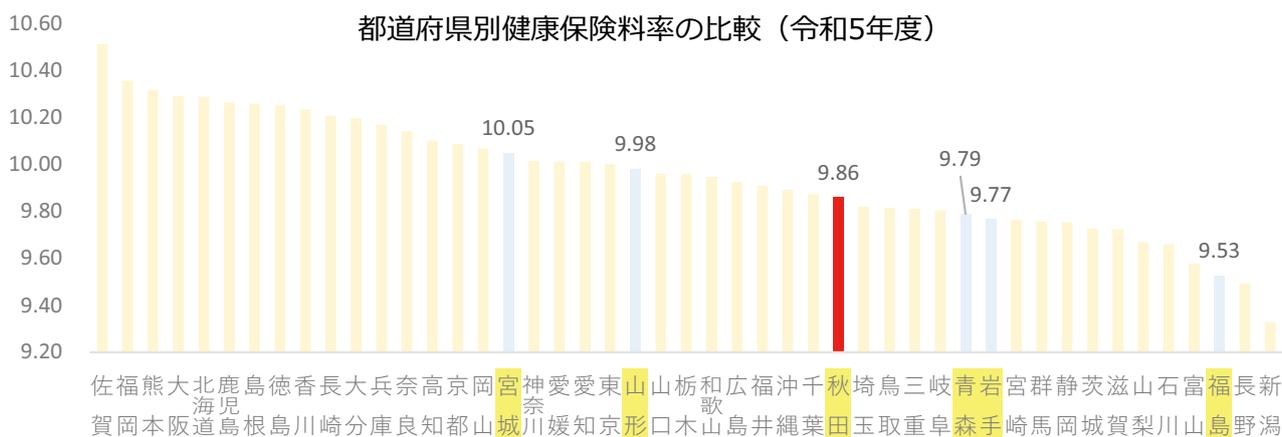
## Q なぜ都道府県ごとに健康保険料率が違うの？

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3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5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5年度）



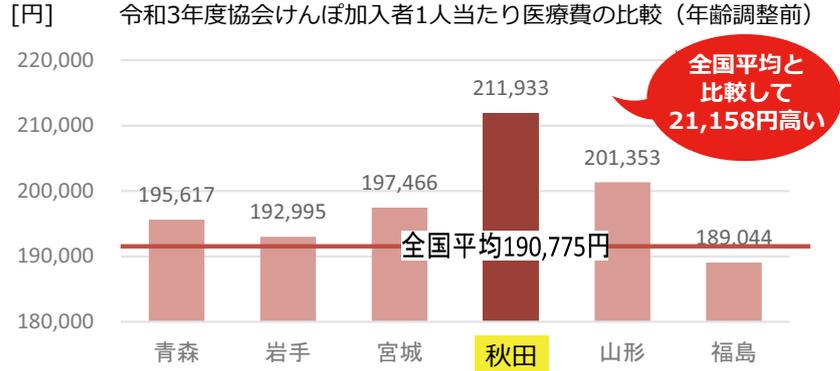
### ※インセンティブ制度

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23支部の健康保険料率を引き下げるといったものです。（令和6年度健康保険料率から引き下げ対象支部が上位15支部に変更されます。）

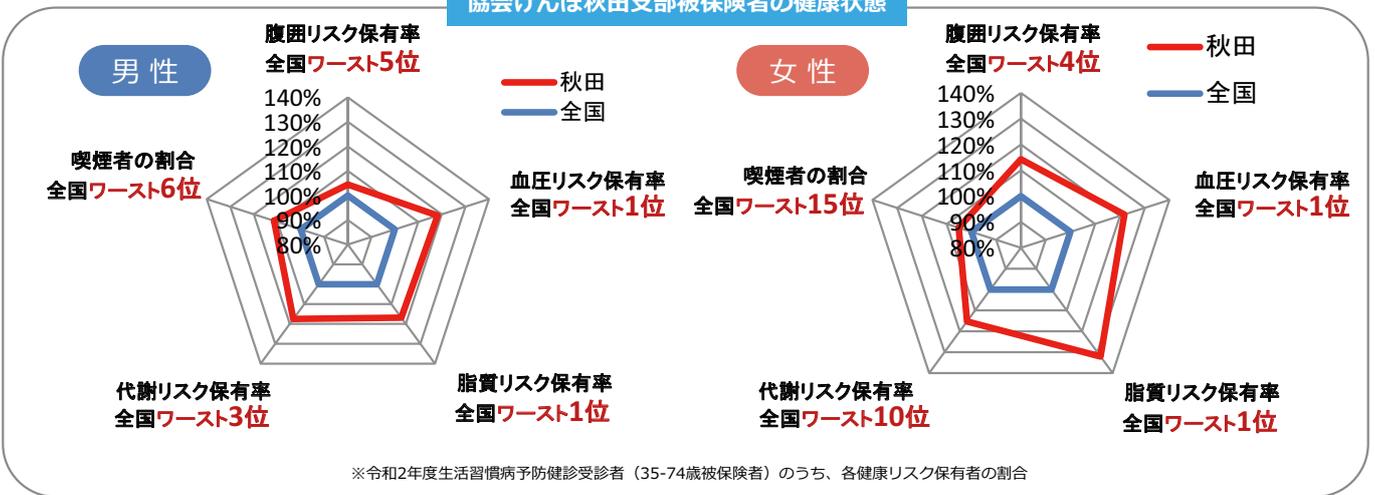
お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

## Q 秋田県の医療費や健康状態はどんなの？

令和3年度における秋田支部の加入者1人当たり医療費は211,933円で、東北6県の中でも最も高く全国平均190,775円と比較しても21,158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、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り組みによっても健康保険料率が引下げられます。**令和3年度実績に基づく評価結果では、総合評価において6位となりインセンティブを得られ、令和5年度健康保険料率の引下げに寄与しました。**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3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**6**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**18**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**1**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り組んで健康リスクの保有率を下げましょう。 全国**30**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**40**位

#### ⑤ ジェネリック医薬品の使用促進

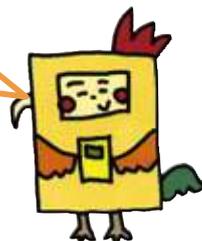
積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう。 全国**12**位

# 令和5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5年3月中旬に生活習慣病予防健診対象者一覧を送付

令和5年度から自己負担額が軽減されます！（詳しくはQ&Aをご覧ください）



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

協会けんぽ



①次年度健診案内送付（毎年3月）

事業所



②健診実施機関への健診予約(注)

健診実施機関



③健診受診

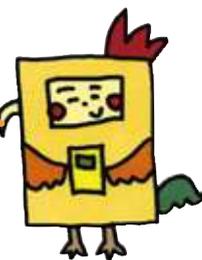
(注)予約時に受診者の情報（保険証に記載の記号・番号、保険者番号、生年月日、受診する健診項目や受診予定日等）を健診実施機関へ伝えてください。

# 令和5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5年4月初旬より受診券を順次送付

黄色の封筒が目印だよ



- 送付先は被保険者様の住所になります。
- 令和5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、被保険者の方を通じて対象の方にお渡しくださいますようお願いいたします。



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

## 社会保険協会費納入の御礼

令和4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4年度の社会保険協会費につきましては、引き続きコロナ禍の影響で大変な中、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す。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。



## 『施設利用会員証』を発行します

会員事業所様は契約施設を優待料金でご利用いただけます

全国の社会保険協会の共同事業として、会員事業所様の従業員とご家族が、ホテル等の契約施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」を発行しております。ご利用を希望されます会員事業所様は、当協会のホームページから「施設利用会員証交付申請書」をダウンロードしてお申し込みください。



現行の会員証は有効期限が2023年3月31日までとなっています

既に会員証が交付されている事業所様には、当協会から「青色の新会員証」を令和5年3月中旬までに順次更新（郵送）する予定です。更新後は「ピンク色の旧会員証」を返却いただく必要はございません。



専用Webサイトをご覧くださいのためのパスワード等について

「プリンスホテル優待プラン」および「ダイワロイヤルホテルズ」「HMIホテルグループ」をご利用の方は専用Webサイト内での予約になり、専用のログインパスワードが必要となりますが、「施設利用会員証」をお送りするときに、専用Webサイトのパスワード等も併せてお知らせいたします。



## 協会けんぽの生活習慣病予防健診について



協会けんぽ秋田支部  
保健グループ  
菊地 恵理子

**Q** 令和5年4月から協会けんぽの生活習慣病予防健診の自己負担額が変わると聞きました。どのように変更されるのでしょうか？

**A** 協会けんぽでは、35歳～74歳の被保険者の方を対象に実施している生活習慣病予防健診について、自己負担額の引き下げを行うこととしました。

この変更により自己負担額が引き下げとなるのは、「生活習慣病予防健診（一般健診）」及び40歳・50歳の方が対象となる「付加健診」となっています。

変更後の自己負担額は「生活習慣病予防健診（一般健診）」で最大5,282円（変更前：7,169円）、「付加健診」で2,689円（変更前：4,802円）となり、協会けんぽからの補助額が7割程度となるためおトクに健康診断を受診いただけます。

協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診は、労働安全衛生法に基づく健康診断と比べ、がん検診を含んだ多くの健診項目を取り扱っています。

ご自身の健康状態を確認するためにも、生活習慣病

予防健診を受診ください。

なお、健診の結果、生活習慣の改善が必要な場合や医療機関への受診が必要な場合には、ご自身の健康維持のためにも、協会けんぽの保健師・管理栄養士による特定保健指導の実施や早期に医療機関を受診いただくようお願いします。

■生活習慣病予防健診（一般健診）の主な検査項目  
診察等、問診、身体測定、血圧測定、尿検査、便潜血反応検査、血液検査、心電図検査、胸部・胃腸レントゲン検査

■付加健診の主な検査項目  
尿沈渣顕微鏡検査、眼底検査、血液学的検査、生化学的検査、肺機能検査、腹部超音波検査



「苦手な事に楽しくチャレンジ」  
入社して早三七年。制度がまだ整っていない中、結婚・出産・子育て・介護、こうして仕事と家庭の両立をきちんとする事が出来た会社の環境に心より感謝しております。  
又、年金委員及び健康保険委員として活動させて頂く事で、社会保険の皆様や、異業種の方との出会いも私にとっては宝物となっております。  
さて本題の今やりたい事、それはチャレンジです。子供の頃は勉強嫌い、克服しようにも何が分からなかった。そんな私が社会に出てからスキルアップの為「試験」を受ける機会に恵まれたのです。最初はまさか社会に出て勉強なんて・と苦痛に感じていました。学生の頃は、当たり

随想 ふきのとう



前に教えて頂いた毎日を「分からない」が社会に出て勉強出来る環境を「嬉しい」と思う様に变化していった事に驚きました。子供の頃とは違い、目的に向かっただけで勉強する事、職場のサポートがある事、そして何でも調べられるデジタル時代と恵まれた環境のおかげで楽しくチャレンジ出来る様になり、当たり前が、実はどれ程大切か気づかされました。  
めまぐるしく変化するこの世の中は、アナログ世代の私には少しばかり窮屈でも有りますが、考えてみれば全てが新鮮でとにかく便利です。最初は大変だけど、もともと覚えて活かせるように勉強したいと思っています。  
今はまだコロナ渦で中々いけません、コンサート・観光・物づくり、と物好きなのでやりたい事が沢山です。年齢を理由にあきらめるほど勿体ない事は有りません。無理をせず、周りに迷惑をかけない範囲で沢山の事にチャレンジしよう！とワクワクします。苦手だった勉強に自分からチャレンジ出来るんだから、何でも出来る気がします(笑)  
仕事と家庭の両立を、理解し支えてくれた家族へは感謝しきれませんが友人・仲間、そしていつも暖かい対応をしてくれる職場の方々、皆様のおかげで今の自分があると感謝の想いを忘れず、楽しくチャレンジを続けてこれからも一生懸命頑張りたいと思います。

株式会社 和賀組  
総務部 近藤 真紀子

# 健康トピックス

## 第205回 「むずむず脚症候群」について

「夜眠ろうとして布団に入ったとき、あしがむずむずして眠れない」などの症状が出るのが【むずむず脚症候群】です。特に夕方から夜間にかけて症状が現れやすく、睡眠障害の原因にもなります。

### 【むずむず脚症候群】

レストレスレッグス症候群（restless legs syndrome:RLS）ともいいます。主に下肢に不快な症状を感じる病気です。眠ろうとベッドに入ったときや、新幹線や飛行機、映画館などでじっと座っているときに、足の内側から不快感が起こり、足を動かすと和らぐ・・・といった特徴があります。

「レストレス(restless)」とは「そわそわした」「絶え間なく動く」という意味があります。

#### 四つの特徴的な自覚症状

脚の不快感のため、脚を動かしたくてたまらなくなる

安静にして、横になったり座ったりしていると症状があらわれる、または強くなる

脚を動かすと、不快な感覚が軽くなる

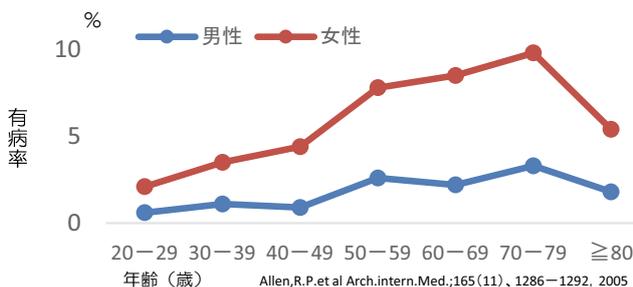
夕方から夜にかけて症状が強くなる

《特徴》日本の調査では200万～400万人患者さんがおり、そのうち70万人の方が治療が必要と考えられています。

男女の比率 男性<女性（1.5倍）

年齢の比率 年齢が上がるとかかる率が高くなる

年齢別レストレスレッグス症候群の有病率  
（欧米の調査より）n=416



#### ポイント

重症度スケール（チェックリスト）もあります。ご自分の症状を確認することもお勧めです。

### 【治療について】

原因のひとつとして鉄分の不足があげられます。症状が軽い場合は、食事による鉄分の補給やカフェイン・ニコチン・アルコールを控えるなど、日常生活を改善することで症状がおさまるときもあります。また、症状に応じて薬による治療をおこなう場合もあります。

- ◆日常生活改善
  - ①カフェイン（コーヒー・紅茶・緑茶等）やアルコール、喫煙を避ける
  - ②鉄分（レバー・ホウレンソウ・あさり・いわし等）を補充し、バランスの良い食事を心がける
  - ③規則正しい生活を心がけ、ウォーキングやストレッチ・マッサージを習慣にする
- ◆薬物療法      ドーパミンの働きを補う薬剤、てんかんの薬、貼薬などを使用する

— 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 〇日です。（開所時間は、午後7時まで）  
休日の年金相談はカレンダー 〻日です。（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5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5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 30	24	25	26	27	28	29

### 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。