

**CONTENTS** 「社会保険あきた」800号を迎えて…2・3 レクリエーションパークゴルフ大会を開催…3  
 あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で…4 郵送での各種申請書・届書等の提出先を改めてお知らせします…5  
 令和5年度被扶養者資格再確認を行います…6 定期健診結果をご提供ください…7  
 「施設利用会員証」をご利用ください…8 健康ゴルフ大会を開催…8



美郷町「ニテコサイダー」

アイヌ語のニタイ（森林）とコツ（水たまり）が合わさって生まれた「水溜りの低地」という意味の「ニタイコツ」が転化したものと言われている

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>

# 社会保険あきた 800号



日本年金機構秋田年金事務所

所長 佐藤 進

「社会保険あきた」が昭和25年2月に「社会保険時報」として第1号が発行されてから73年、本号令和5年8・9月号をもって800号を迎えますことは大変喜ばしくお祝い申し上げます。

半世紀以上の長きにわたり発行されましたことは適用事業所の事業主の皆様や一般財団法人秋田県社会保険協会をはじめとする関係者の方々のご支援、ご尽力によるものと深く敬意を表します。

社会保険制度はこれまで時代や生活様式の変化にあわせた変革を繰り返しております。その中で「社会保険あきた」から発信される年金制度の改正や事務手続きなど事業主や被保険者の皆様にわかりやすく広報していただいていると共に、私ども日本年金機構にとって大変頼りになる存在であり大きな役割を担っていただいておりますことに心より感謝申し上げます。

日本年金機構は旧社会保険庁から公的年金の運営業務を移管され令和5年で14年目になります。社会保険制度の基盤となる年金制度が国民の皆様の生活の支えとなるよう今後も安心と信頼を提供して参ります。

事業主や被保険者の皆様におかれましては、年金制度への一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに「社会保険あきた」が益々充実し発展されますことを祈念申し上げお祝いの言葉といたします。



全国健康保険協会秋田支部

支部長 加藤 尊

「社会保険あきた」が創刊800号を迎えられますことに心からお祝いを申し上げます。昭和25年2月の創刊より平成、令和と長きに亘り、事業主と加入者のための会報として途切れることなく発行を続けてこられた関係者のご努力に深く敬意を表します。

この間、社会保険制度は時代の変化とともに幾多の改正がなされ、事業運営主体は健康保険と公的年金の組織分割等大きな変革を経てまいりました。私ども「全国健康保険協会（協会けんぽ）」も政府管掌健康保険の業務を引受け、国から独立した公法人として設立され今年9月で満15年を経過いたします。

私どもは設立時より、「秋田県社会保険協会」様から多大なるご支援をいただき事業を推進してまいりました。中でも本誌「社会保険あきた」は、制度改正や事務手続きの変更を速く、わかりやすく発信され、円滑な健康保険業務のための大きな力となりました。

今後も、人口減少や少子高齢化等社会構造の変化は不可避であり、社会保険制度の改革や提供するサービスの向上が求められるものと考えます。「秋田県社会保険協会」、「日本年金機構」、「協会けんぽ」の連携を一層進め、加入者目線での業務推進を図ってまいりたいと存じます。

事業主や加入者の皆様におかれましては、社会保険制度への更なるご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。「社会保険あきた」が皆様と私どもの懸け橋として進化を続け、発展されることを祈念申し上げますお祝いのご挨拶といたします。



一般財団法人秋田県社会保険協会  
会長 赤上 信 弥

「社会保険あきた」は、社会保険制度の啓発と当協会事業をご理解いただくことを目的に、昭和25年2月に創刊されてから今年で73年目を迎え800号を数えるに至りました。

この間、行政当局のご支援と企画・編集に参画いただいた多くの関係者・寄稿者の方々の熱意とご努力に対し心から敬意を表するとともに厚くお礼申し上げます。

これまで、社会保険制度はその時々ニーズに沿った改正がされ、成熟度を増してきましたが、本誌は複雑多岐にわたる法律の内容を分かりやすい内容・編集に心がけ、常に時宜を得た最新の情報を発信し会員事業所への会報として使命を十分に果たしてきたものと自負しております。

医療・年金保険制度は、今を生きている人々の相互扶助の関係で成り立っています。少子高齢化の流れが続く中でいかにバランスをとって永続的に制度を発展させていくかが重要です。当社会保険協会は今後とも行政当局並びに「日本年金機構」「協会けんぽ秋田支部」と連携を図りながら、本部・支部一体となって諸事業の円滑な推進のために、更なる努力を重ねて参ります。

会員の事業主各位におかれましては、当協会の果たすべき使命と事業の健全な発展のため、より一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

本誌がさらなる充実と発展を続けるため、行政当局並びに関係各位にご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。ご挨拶といたします。

支部からの  
お知らせ

主催／社会保険協会本荘支部 共催／本荘地区社会保険委員会

## レクリエーション パークゴルフ大会を開催

秋田県社会保険協会本荘支部では、本年度の健康づくり事業の一環として本荘地区社会保険委員会との共催のもと、次のとおりレクリエーションパークゴルフ大会を開催します。

・社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、参加申込案内を同封しております。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止となる場合もあります。



- 日 時 令和5年10月7日(土) 受付開始12時30分
- 会 場 八塩パークゴルフ場(由利本荘市東由利田代字沢中41-6)
- 申込方法 同封の大会参加申込書により、令和5年9月15日(金)までにFAXまたは郵送で、  
一般財団法人秋田県社会保険協会あてお申込み願います。

あなたの **年金** 簡単便利な「ねんきんネット」で

「ねんきんネット」の利用者登録を行う際は、**スマートフォンとマイナンバーカード**があると便利です！

お手元にご用意ください

- ・マイナンバーカード
- ・数字4桁の暗証番号 『利用者証明用電子証明書パスワード』



## STEP 1 : マイナポータルの利用者登録



←マイナポータルはこちらから  
<https://myna.go.jp>

- ① マイナポータルのトップ画面右上の「ログイン」を選択する
- ② 「利用者登録」を選択する
- ③ 使用する端末から「スマートフォン」を選択し、マイナポータルアプリをダウンロードする
- ④ 「利用者登録/ログイン」を選択する
- ⑤ 数字4桁のパスワードを入力する
- ⑥ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始

➡ マイナポータルの利用者登録が完了！

## STEP 2 : ねんきんネットとの連携

- ① マイナポータルのトップ画面「注目の情報」の「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」を選択する
- ② 「連携に同意する」にチェックを入れ「ねんきんネットと連携」を選択する
- ③ 「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力する

➡ ねんきんネットとの連携が完了！



## 「ねんきんネット」のサービス紹介

POINT

### 年金記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

POINT

### 将来の年金見込額の試算

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

POINT

### 各種通知書の確認

年金振込通知書などの各種通知書が確認できます。確定申告で使える一部通知書は電子データで受け取れます。

## ねんきんネットの操作にお困りの場合

※マイナポータルに関する内容については、マイナポータルの「よくあるご質問」を参照してください。

ねんきんネット

検索

■詳しくは「ねんきんネット」で検索  
[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

ナビ  
ダイヤル

0570-058-555

050から始まる電話で  
おかけになる場合は  
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時00分まで）  
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分  
※祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません

## 事務センターから

郵送での各種申請書・届書等の提出先を改めてお知らせします  
～提出先をお間違いのないようお願いいたします～

〒980-8461 宮城県仙台市青葉区中央4-6-1  
SS30 17階



〒010-8507 秋田市旭北錦町5-50  
シティビル秋田2階



### 健康保険 厚生年金保険の加入等に 関する手続き

#### 【事業所関係】

- 適用事業所所在地・名称変更届 等

#### 【被保険者資格関係】

- 被保険者資格取得届
- 被保険者資格喪失届
- 被保険者氏名変更（訂正）届
- 被保険者住所変更届
- 被保険者生年月日訂正届
- 被扶養者（異動）届
- 被保険者報酬月額算定基礎届
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届
- 賞与不支給報告書
- 基礎年金番号通知書再交付申請書
- 育児休業等取得者申請書・終了書
- 育児休業等終了時月額変更届 等

#### ● 保険料の納付関係 ●

保険料の納付に関しては、管轄の年金事務所になります。  
※任意継続保険料の納付関係を除く

### 健康保険の給付や任意継続等に 関する手続き

#### 【健康保険給付関係】

- 限度額適用認定申請書
- 給付（療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・高額療養費・埋葬料（費）等）の申請書
- 高額医療費貸付・出産費貸付の申込書

#### 【任意継続被保険者関係】

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者住所変更届 等

#### 【保健事業関係】

- 生活習慣病予防健診・特定健康診査の申込書
- 特定保健指導・健診後の健康相談 等

#### 【被保険者証等再交付】

- 被保険者証再交付申請書
- 高齢受給者証再交付申請書 等

#### 【その他】

- 第三者行為による傷病届（交通事故等）

#### ● 被保険者証等の発行 ●

日本年金機構仙台広域事務センターに手続きいただいた被保険者資格取得届や被扶養者（異動）届は、事務センターで審査・入力を完了した後、協会けんぽで被保険者証を発行し、事業所様へお届けしております。

## 令和5年度 被扶養者資格再確認を行います

協会けんぽでは、健康保険の被扶養者となっている方が現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度資格の再確認を実施しています。

令和5年度につきましては、10月下旬から11月上旬にかけて「被扶養者状況リスト」をお送りしますので、資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出をお願いいたします。

資格再確認は、現況確認だけではなく保険料負担の軽減につながる大切な確認ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 確認の対象となる方

令和5年4月1日において18歳以上の被扶養者（ご家族）

※対象となる方がいない場合は、被扶養者状況リストは送付されません。

### 送付時期

令和5年10月下旬から11月上旬にかけて、対象の事業所様へ送付いたします。

### 提出期限

令和5年12月8日（金）

### 添付書類

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。



別居、海外在住の方は  
ご注意ください！

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

### 扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストと併せて、同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて協会けんぽへご提出をお願いいたします。

### 令和4年度の実績

- 扶養解除者数 約7.8万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） 約9億円

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 業務グループ ☎018-883-1800

# 定期健診（事業者健診）結果をご提供ください

協会けんぽ秋田支部では、労働安全衛生法による定期健康診断（事業者健診）を受けた40歳以上の加入者の皆さまにも健康サポート（特定保健指導）を実施できるように、事業者健診結果データの提供※をお願いしております。

※事業者健診結果データの提供は「高齢者の医療の確保に関する法律」により義務付けられています。

## 事業者健診データの提供をお願いしたい方

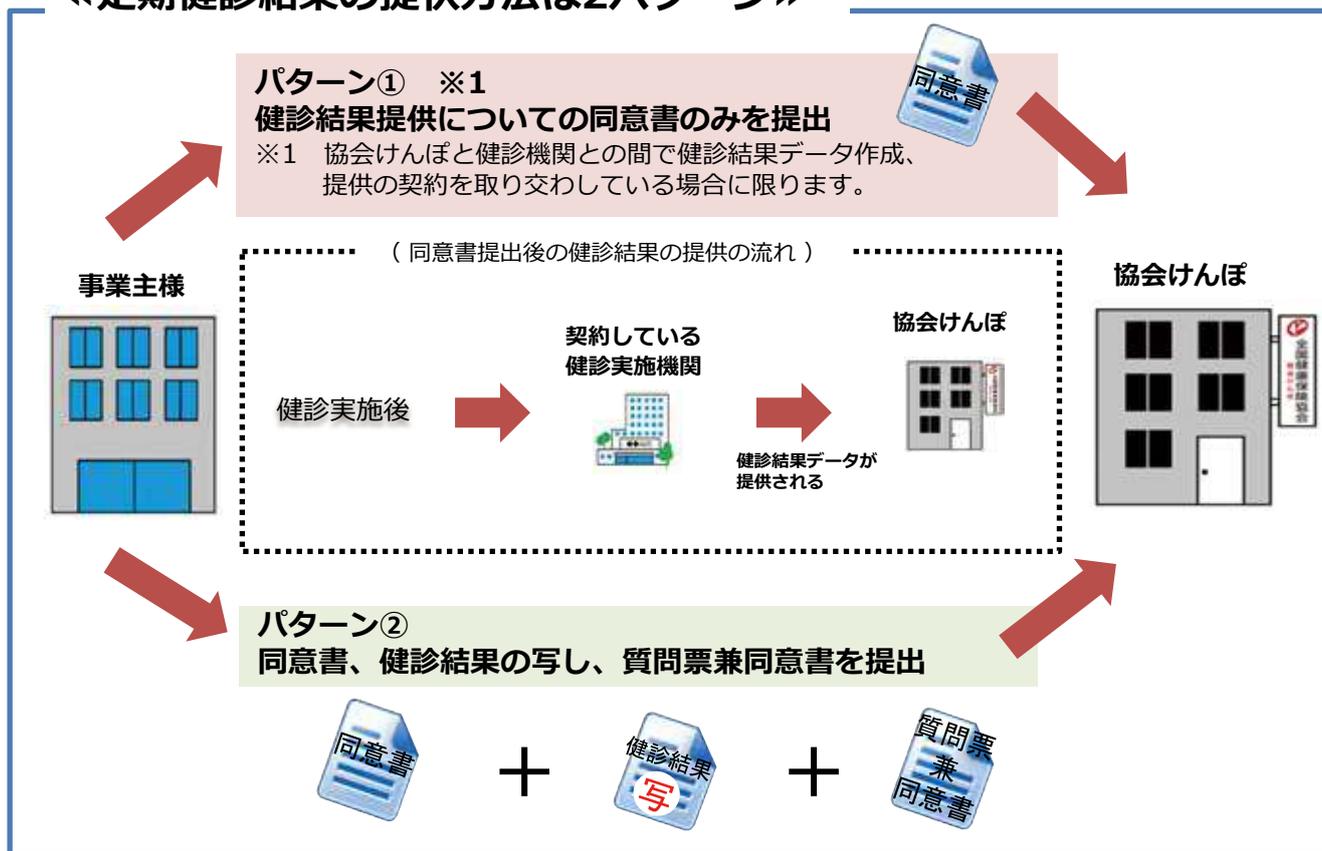
以下の両方に該当する方

- ① 40歳以上75歳未満の協会けんぽ加入の被保険者様（お勤めされている方）
- ② 協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を利用されていない方

## 健診結果をご提供いただくことで・・・

- ① 保健師・管理栄養士による健康サポート（特定保健指導）を無料で受けることができます。
- ② インセンティブ制度の評価指標の1つである健診受診率に反映され、秋田支部の保険料率抑制につながります。

## 《定期健診結果の提供方法は2パターン》



～保健事業の一部を外部委託しています～

協会けんぽ秋田支部では、多くの事業所様から健診結果（写）を提供いただけるよう、事業者健診データ取得勧奨等業務の一部を委託しています。

令和5年度は「株式会社 ドゥッファイン」（電話番号：0570-06-2678）に業務委託しています。

つきましては業務委託先から事業所様にご連絡させていただくことがありますので、健診結果（写）の提供について、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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

## 「施設利用会員証」をご利用ください

当会会員事業所の従業員の皆さん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が更に増えました。

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。



和風レストラン都亭



喫茶ベル

### 新たに利用できる施設

令和5年7月から

プラザ都 和風レストラン 都亭 喫茶ベル

能代市柳町9-23 ☎ 0185-5 4-2 2 4 4

#### 割引内容

通常ご飲食料より5%割引

#### 割引対象者

会員及び一緒にご利用されるご同行者合わせて4名まで

※入店時に本会員証を提示してください。※他の割引サービスとは併用できません。

## スポーツの秋到来！健康ゴルフ大会を開催

前回の本誌でお知らせしましたゴルフコンペを次により開催します。

参加希望者は、下記の申込書に記入のうえ郵送かFAXでお申し込みください。

気持ちよく体を動かして、心と体をリフレッシュしましょう！

1. 開催日時 令和5年9月15日（金）9:10スタート（予定）
2. 会場 秋田榎台カントリークラブ
3. 参加資格 当協会会員事業所の被保険者と被扶養者
4. 参加費用 2,000円（プレーフィは各自負担）
5. 定員 50名（定員になり次第締め切ります）



-----キ-リ-ト-リ-線-----

### 健康ゴルフ大会参加申込書

FAX 018-832-3681

事業所名				事業所整理記号 不明の場合は結構です
事業所所在地	〒			
事業所電話番号			事業所FAX番号	
フリガナ 参加希望者名	男・女	年齢	歳	・被保険者 ・被扶養者
フリガナ 参加希望者名	男・女	年齢	歳	・被保険者 ・被扶養者

※参加者が3人以上いる場合はコピーしてご使用ください。

## 傷病手当金支給申請書作成時の注意点



協会けんぽ秋田支部  
企画総務グループ  
鈴木 菜月

**Q** 令和5年1月から協会けんぽの各種申請書の様式を変更したと伺いました。これから従業員の傷病手当金を申請する予定なのですが、申請書を作成する際に注意すべき点がありますか？

**A** 令和5年1月から協会けんぽにご申請いただく各種申請書の様式を変更いたしました。

傷病手当金支給申請書のなかで、旧申請書と比べてもっとも変更点が多い3ページ目の事業主記入箇所についてご説明いたします。

申請書作成時に注意していただきたいことが2点ございます。

1点目は「勤務状況欄」です。旧申請書では「有給を△」「公休を公」「欠勤を／」と記入いただいていましたが、新様式の申請書では申請期間のうち出勤した日に対してのみ、○を記入していただきます。申請期間中に出勤がない場合は「年」「月」のみを記入していただきます。この「年」「月」の記入がない場合は返戻となりますのでご注意ください。

2点目は「報酬等証明欄」です。旧申請書では、賃金台帳のように支給した報酬を基本給、手当等の項目別に全て記入いただいていたのですが、新様式では、申請期間のうち出勤していない日に対して報酬等を支給した日がある場合のみ記入していただくように変更しています。

協会けんぽHPでは申請書の書き方や添付書類に関するガイドブックを掲載しています。新様式の各種申請書に対応していますので、申請書作成の際にはぜひお役立てください。

また、加入者や事業主の皆さまの利便性の向上や窓口来所の負担を軽減する観点から、郵送による申請を推奨しています。

お手続きの際には、郵送での申請にご協力をお願いいたします。



花と言えば「華」という言葉もあります。華の意味は「きらびやかな」「美しいもの」や「花のように」など表現在さまざまあり、私の住む鹿角市にも「花輪ばやし」というお祭りがあり、そのお囃子を奏でる屋台はそれこそ

休日にも、洗濯物を干していたところテレビから「わーわー」の歓声が聞こえてきました。なんだろうと部屋を覗き込むと大谷翔平選手のホームランの映像でした。会場で歓喜に包まれ、子供は大はしゃぎし、アナウンサーは大絶叫、チームメートはハイタッチと雄叫び。会場の中に大きな花が咲いているようで、見ている私も興奮としあわせを感じる時間でした。

### 「花と華」



### 随想 ふきのとう

「豪華絢爛」できらびやかさを醸し出して見る人を魅了しています。やっぱりお祭りは賑やかでいいですね。

我が家の母親は花が好きで、春になるとポットや庭中に種をまいたり、球根を植えたりして、丁度いま花が咲き乱れています。花に興味がない私でしたが、毎年の光景を見ていると自然に「今年の花の色は濃いね」とか「これは新しい品種」だとか口にするようになり、特に雨上がりの晴天時には緑に花々が映え、しあわせに包まれている感覚を覚え、いつまでもこのままの状態であってほしいとスマホで写真をパチパチ。

毎年誕生日を迎えると「もうこんな歳か。」「あと何年？十年？いやもう少し？」と最後の計算をしてしまいます。お迎えが怖いわけでもありませんが、いつ逝ってもいいように「楽しまないといけないなあ」と考えてしまいます。人生の様々なピーク（華の時期）は波のようにうねっています。今はこの時を穏やかに過ごしたいと考えている自分がいます。これでいいんでしょうか。神様教えて。

秋田県には「サキホコレ」という新しいお米があります。うまく全国の消費者に知れ渡って可愛がってもらい、華のある大谷選手のように咲き誇ってほしいものです。

かづの農業協同組合（鹿角市）

関 巧

# 健康トピックス

## 第208回 秋バテはご存じですか？

暑さが一段落し、ホッとしたのもつかぬ間、なんだかだるい、疲れやすいなどの体調不良が現れる場合があります。夏が過ぎたのに「夏バテ」？と思われる方、そのいろいろな不調は「秋バテ」かもしれません。秋バテのサインと対策についてお知らせします。

### 秋バテの原因とは

医学的な用語ではなく、暑い夏から涼しい秋への変化に伴って起きる自律神経のバランスが乱れた体調不良の総称です。

- ◆夏の暑さによる体調不良を引きずっているケース  
冷房の効いた室内で過ごす時間が多かった冷房冷えタイプ  
冷たいものを取りすぎてしまった内臓冷えタイプ
- ◆秋特有の寒暖差が原因のケース
- ◆不安定な気象による低気圧の影響で自律神経のバランスが崩れているケース

### — 秋バテのサイン —

あてはまる症状がないか、まずはチェックしてみましょう。

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない    | <input type="checkbox"/> 頭がぼーっとする  |
| <input type="checkbox"/> 胃がもたれる   | <input type="checkbox"/> 頭が重い、頭が痛い |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい    | <input type="checkbox"/> なかなか寝られない |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい    | <input type="checkbox"/> 朝が起きられない  |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみがある | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい   |
| <input type="checkbox"/> めまいがある   |                                    |



### 秋バテ対策としては自律神経のバランスを整えることが重要です

**食 事：** バランスの良い食事を1日3食で規則正しく摂りましょう。ビタミン・ミネラル・たんぱく質・カルシウムを意識して摂りましょう。冷たいものを避け、温かいものを食べたり飲んだりします。食事中はゆっくり噛み、胃腸の状態を整えましょう。



**体 温 調 節：** 37～39℃程度の入浴が重要です。半身浴でも全身浴でも腹部をきちんと温めるようにしましょう。長袖のカーディガンや上着などで調整しましょう。適度な運動も必要です。発汗機能を高めることができ、身体の血行を良くすることで、肩こりの解消にもつながります。ウォーキングやストレッチ、マッサージなどで血行を良くすることも有効です。快適な睡眠を確保しましょう。

### point

症状が改善しない、なんとなくおかしいと感じる場合には、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

— 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 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5年9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5年10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  
**あきづ**  
令和5年8・9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