

CONTENTS

- 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます…2 マイナポータルからスマホで国民年金手続の電子申請ができます…3
11月はねんきん月間です…4 社会保険事務講習会の開催…5
保健事業に関するお知らせ…6 健康経営宣言事業所様限定 オンライン型運動セミナーをご活用ください…7
歯科健診事業のご案内…7 新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…8



法体の滝

鳥海山麓の北側にある県の名勝&天然記念物に指定されている名瀑。
流長100m、落差57mの大きな滝で日本の滝百選にも選ばれています。

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>

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、全額が社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。控除の対象となるのは、令和5年中（令和5年1月1日から令和5年12月31日）に納められた保険料です（令和5年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

申告の手続きに際し、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者あてに送付されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際にご活用くださいますよう、従業員の皆さまにご周知願います。

発送時期	対象者
令和5年11月上旬	令和5年1月1日から令和5年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和6年2月上旬	令和5年10月1日から令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 〔令和5年1月1日から令和5年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。〕

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。



日本年金機構ホームページ

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関する概要、よくあるご質問（Q&A）等については、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）をご覧ください。

ねんきん加入者ダイヤル

具体的な質問に対しては、ねんきん加入者ダイヤルにてお受けしています。

◆ 電話番号 （ナビダイヤル）0570-003-004

050から始まる電話の場合は、（東京）03-6630-2525

◆ 受付時間 ・ 月～金曜日 午前8：30～午後7：00

・ 第2土曜日 午前9：30～午後4：00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

- ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「（東京）03-6630-2525」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- 「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番を付けて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。



国民年金に加入中の方、国民年金に加入される方へ

マイナポータルから スマホで 国民年金手続の電子申請ができます

対象手続

- ① **国民年金（第1号被保険者）加入の届出**
➢ お勤め先を退職した場合などの、国民年金へ加入する手続
- ② **国民年金保険料 免除・納付猶予の申請**
➢ 経済的に保険料の納付が困難な場合に、納付の免除または猶予を申請する手続
- ③ **国民年金保険料 学生納付特例の申請**
➢ 学生の方が保険料の納付が困難な場合に、納付の猶予を申請する手続

メリット
1 24時間365日、申請ができます！



メリット
2 スマートフォンから申請できます！



メリット
3 処理状況も申請結果も確認できます！



電子申請の利用方法等については、
日本年金機構ホームページで動画も公開しております。



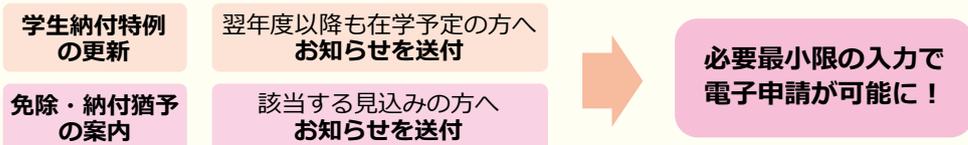
ホームページ・動画はこちら
https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html



ぜひ、ご利用ください！

マイナポータルとねんきんネットがつながるともっと便利！

- マイナポータルとねんきんネットをつなぐと、対象の方にお知らせが届き、**かんたん**に電子申請できます



- 免除や猶予の承認を受けた期間や、さかのぼって納められる保険料を確認できます
- 最新の**年金記録の確認**や将来の**年金見込額の試算**などもできます

「ねんきんネット」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎



マイナポータルとねんきんネットを
つなげる手続は簡単！
詳しくは、「ねんきんネット」で検索！



スマホの方はこちらから
https://www.nenkin.go.jp/n_net/

11月は

ねんきん月間

日本年金機構は厚生労働省と協力して、
公的年金制度の普及・啓発活動に
取り組みます。

いよいよ
11月30日は
年金の日

主な取組内容

- 年金セミナー動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」特集ページを設置します。
- 日本年金機構公式X(旧Twitter)で、年金制度に関するミニ講座を実施します。
- 年金セミナーや制度説明会、出張年金相談会を実施します。

この機会に、
公的年金※につ
いて考えてみ
ませんか？

※公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を 納めるのが難しい場合は…

申請することで、保険料の納付が免除、
または猶予される制度があります。
保険料を納めないまま放置すると、年
金を受け取ることができない場合があ
ります。

“ねんきんネット”は年金記録や年金 見込額を確認できるサービスです！

国民年金の加入月数や納付状況等
の最新の年金記録をパソコンや
スマートフォンから手軽に確認で
きます。ぜひご利用ください!!

詳しくはこちらから



https://www.nenkin.go.jp/n_net/

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

※社内で回覧してください

社会保険事務講習会の開催

【年金給付の基礎知識と高齢者の雇用について】

秋田県内で社会保険の適用を受けている事業所の職員や社会保険事務を担当されている方を主な対象として、次により「社会保険事務講習会」を開催します。今回、年金給付の講義は老齢年金・障害年金・遺族年金の基礎知識の他、年金を受け取る際の注意点などです。また、秋田県では高齢者の雇用が全国一ということもあり、高齢者を雇用する際の留意点などを説明する予定です。ふるってご参加ください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

日程・会場・定員

◆ 各会場とも13時から受付を開始します

開催日時	会場	定員
令和5年11月21日(火) 13時30分～16時30分	大仙市大曲交流センター 〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉	30名
令和5年12月6日(水) 13時30分～16時30分	由利本荘市市民交流学習センター 〈由利本荘市上大野16〉	20名
令和5年12月13日(水) 13時30分～16時30分	秋田市テルサ 〈秋田市御所野地蔵田3-1-1〉	50名
令和5年12月15日(金) 13時30分～16時30分	北秋田市民ふれあいプラザ コムコム 〈北秋田市花園町10-5〉	30名

- 主な内容**
- ・年金給付の基礎知識 — 老齢年金・障害年金・遺族年金 —
 - ・事業所調査で誤りの多い事例
 - ・「高齢者の雇用」について (予定)
 - ・冬の寒さに負けない体づくり ～血流アップで冷え予防～
※軽く運動ができる服装でおいでください。

参加費用 無料 (テキストは主催者が当日配布します)

講師 年金事務所職員・社会保険労務士・健康運動指導士

申込方法 下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXによりお申し込みください。

**申込み・
問い合わせ先**

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

主催 一般財団法人 秋田県社会保険協会

【共催】 日本年金機構 (県内各年金事務所)

-----キ-リ-ト-リ-線-----

「講習会」参加申込書

希望会場 ○印で表示願います	<ul style="list-style-type: none"> ・大仙市大曲交流センター ・秋田テルサ 	<ul style="list-style-type: none"> ・由利本荘市市民交流学習センター ・北秋田市民ふれあいプラザ コムコム
事業所名		
事業所所在地	〒	
事業所電話番号	FAX番号	
参加者名	事業所整理記号	

* 申込書受付後に「受講証」を送付いたします。

保健事業に関するお知らせ

未治療者に対する受診勧奨の大切なお知らせ

協会けんぽでは健診の結果、血圧・血糖値・LDLコレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定され、受診されたことが確認できない被保険者の方に対して、医療機関を受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

また、受診状況等の確認のために事業所様にご連絡させていただくことがあります。取次等ご協力をお願いいたします。

受診勧奨基準値

血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上 (NGSP値)
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

↓こちらの受診案内をお送りしています



～事業主の皆さまへのお願い～

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には、必ず受診されるよう、事業主様から従業員様にお声掛けいただくようお願いいたします。また、従業員様が受診できるようにご配慮をお願いいたします。

～未治療者に対する受診勧奨業務について～

未治療者に対する受診勧奨業務について、一部を業務委託しています。つきましては、**委託先からご本人様もしくは事業所様にご連絡させていただくことがあります**のでご理解のほどよろしくお願いいたします。



要治療者等に対する医療機関への受診勧奨（文書・電話）業務委託先

株式会社エム・エイチ・アイ

特定保健指導の業務委託について

協会けんぽ秋田支部では、特定保健指導業務についても一部を業務委託しています。つきましては、**委託先からご本人様もしくは事業所様にご連絡させていただくことがあります**のでご理解のほどよろしくお願いいたします。

WEBを用いた
特定保健指導業務委託先

株式会社 ベストライフ・プロモーション

特定保健指導業務委託先

株式会社ベネフィット・ワン

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

参加費
無料

健康経営宣言事業所様限定！ オンライン型運動セミナーをご活用ください

秋田支部では、健康経営宣言事業所様を対象にオンラインによる運動セミナーを行っています。
様々なプランをご用意しているため、事業所様のニーズに合わせてお選びいただけます。
なお、宣言がお済みでない事業所様は、宣言をしていただくことで運動セミナーをご利用いただけますので、
ぜひご検討ください。

- 【開催期間】
令和5年9月1日(金)～令和6年3月31日(日)
- 【開催日時】
月～金曜日 平日9時～17時
※上記時間外についてもご相談ください
- 【実施場所】
事業所内会議室等

Zoomを使用したオンラインセミナーのため、複数の支店に分かれている事業所様は、1ヶ所に集まらなくても、各支店場所にて受講していただけます。
(同日・同時間に限る)

セミナー名	
1	ダイエットに効果的！お腹引き締めエクササイズ
2	リフレッシュ!!筋膜リリース&ストレッチ
3	腰痛・肩こり予防ストレッチ
4	パソコン作業の疲れ改善エクササイズ
5	姿勢改善エクササイズ
6	今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー
7	「眠り」について考えよう 快眠セミナー
8	働く女性のセルフケア

※予定回数30回に達し次第受付終了となりますので、お早めにお申し込みください。

健康経営宣言について
詳細はこちら



運動セミナーについて
詳細はこちら



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

歯科健診事業のご案内

歯科医師と歯科衛生士が事業所様を訪問し、お手軽な料金で歯科健診・歯科健康指導を実施します。
ぜひご活用ください。

※事業所単位で10名程度をめぐにお申し込みください。

【実施期間】
令和5年8月～令和6年1月末

【健診対象者】
協会けんぽ秋田支部の被保険者様

【健診内容】
問診、歯・歯肉の検査、歯科健康指導

【健診料金】
通常4,000円(税別)
→負担料金1,000円(税別)

歯科健診について
詳細はこちら



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



新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

令和5年2月から令和5年7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5年7月末現在、1,603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	■にかほ市
株式会社 メディハーツ	株式会社 平沢機関修理工場
秋田県ハイヤー交通共済協同組合	株式会社 協和工業
株式会社 堀川	齋藤建設 株式会社
ヤマコ総合物流株式会社	■大仙市
株式会社 秋豊ネットライズ	株式会社 仙建
株式会社 出羽警備	有限会社 斉藤興業
株式会社 加島電気工事	有限会社 タカハタ自動車
三傳商事 株式会社	■横手市
■大館市	社会福祉法人 明照福祉会 明照保育園
株式会社 オオタベ	■湯沢市
協和牛乳輸送 株式会社	湯沢開発 株式会社
■鹿角市	株式会社 本間組
かつの農業協同組合	■羽後町
株式会社 田中建設	秋田指月 株式会社
十和田精密工業 株式会社	■美郷町
■北秋田市	藤原建設 株式会社
社会福祉法人交楽会 障害者支援施設 森幸園	■三種町
■由利本荘市	株式会社 石川組
株式会社 マシンマックス	■東成瀬村
■潟上市	有限会社 成瀬産業
有限会社 エピック開発	

健康経営に取り組むことによる企業のメリット

社員の活力向上

- コミュニケーションの活性化
- 社内の雰囲気改善

生産性の向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上

社員の高齢化対応

- ベテラン社員が健康で元気に働く環境の構築

負担軽減

- 休業による労働損失の抑制
- 長期的には健康保険料の負担抑制

リスクマネジメント

- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防
- 新型コロナウイルス等感染予防

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 企業イメージの向上
- 社員採用時のアピール

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。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

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

高齢年金の繰上げ請求について



Q 今年60歳をむかえ、年金が受け取れると聞きました。高齢年金の繰上げ請求の仕組みについて教えてください。



鷹巣年金事務所
お客様相談室
赤塚 淳

A 本人の希望により本来より早く高齢年金を受け取る制度です。希望する方は60歳から65歳になるまでの間に請求を行います。繰上げ請求により受け取る年金額は生涯にわたって減額され、受給開始をひと月早めるごとに0.4%（昭和37年4月2日以降に生まれた方）または0.5%（昭和37年4月1日以前生まれの方）きざみでの減額となります。

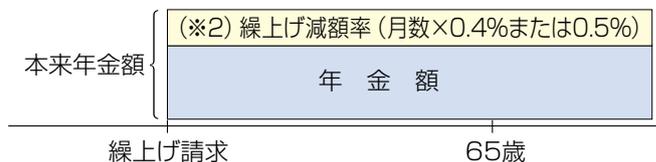
例えば、1年（12カ月）早く年金を受け取るようにした場合には、昭和37年4月2日以降に生まれた方であれば12カ月×0.4%=4.8%が本来の年金額から減額されます（昭和37年4月1日以前生まれの方であれば12カ月×0.5%=6%の減額になります）。

繰上げ請求をすると年金が生涯にわたって減額されるほかに、事後重症（※1）などによる障害年金を請

求できなくなる等の影響が発生します。請求前に注意が必要となりますので繰上げ請求を希望する場合には年金事務所にご相談のうえ、請求を行ってください。

（※1）

障害認定日（初診日から1年6カ月を過ぎた日など）に障害の状態に該当していなかったが、その後に病状が悪化し障害の状態に該当した場合など



（※2）繰上げ受給の減額率は、生年月日によって異なります。



「相撲の見どころ」
ここ数年テレビの相撲中継に興味
が沸き、頻繁に見るようになりまし
た。詳しい知識があるわけではない
のですが、素人目線で面白いと思
点を挙げてみたいと思います。
相撲は一場所二週間ですが、毎日
の取組は一組五分程、立会後は平均
十秒程で勝負が決まります。取組の
進行が速く勝負が分かりやすいので
力士や技に詳しくなくても飽きず
見られます。取組自体では、相手を
一気に土俵の外へ押し出すスピード
感があったり、豪快に（背負い投げ
のような）上手投げがあったり、土
俵際ギリギリで持ち堪えて形勢逆転
があったりと、思いもよらない展開
が一瞬で起こるのが見ていて楽しい
ところ。また、他の格闘技と違い、
体重ごとの階級別では無い為、
体重差五十kg以上の圧倒的な体格差
の対戦もあります。それが大方の予
想に反して、軽量の力士が勝ったり



随想
ふきのとう

すると会場も盛り上がり、少し見慣れてくると、観客席の中にいつも見に来る常連さんをちらほら見かけるようになります。いつも着物や素敵に着こなしている女性の方や美しい正座の姿勢で最後までご覧になっているワンピースの女性、全身金色の服装（シルクハット、蝶ネクタイ、スーツ共）のマジシャンのような男性等々。有名人の方も相撲ファンが多いと聞きますが、大村崑さん、秋野暢子さん、紺野美沙子さんを画面でお見かけしました。
取組を取り仕切る行司の装束の色合いの美しさも見どころの一つです。大体が無地に文様が入っており、地色と文様の二色使いです。艶のある灰色地に鮮やかなオレンジの模様。黒地に赤色。綺麗なピンクや若草色など、土俵上を華やかに彩ります。調べてみると行司にも格付けがあり、上の位の人の装束は麻や絹で作られ、お値段が百万円程するそうで、後援会や力士からの寄付、または自前で調達すること。
文様には送ってくれた力士の名前が入ることもあるそうなので、次の場所で見たいところ。二ヶ月に一回開催されます。新たな見どころがあるかもしれませんので、もしよろしければご覧になってみてください。
※七月以降の豪雨で被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。また復興にご尽力されている皆様には安全に留意され、ご活躍されることをお祈りいたします。

株式会社 小笠原組
総務課 小笠原 幸子

健康トピックス

第209回 メンタルヘルスについて

朝、目が覚めた時、「なんだかやる気が出ない」「ずっと布団の中にいたい」「いつもと違う」と感じることはありませんか？心の病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がかかるともいわれています。特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなり、誰でもかかる可能性があります。

メンタルヘルスとは？

メンタルは英語で「精神的な」、ヘルスは「健康」。直訳すれば「心の健康」。「精神保健」という場合もあります。メンタルヘルスとは体の健康ではなく、心の健康状態を意味します。体が軽いか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気がわいてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

厚生労働省の労働者健康状況調査



気づきのポイント

- いつものことが手につかない
- いつもの仕事に何倍も時間がかかる
- 大好物だったのにおいしくない
- このテレビだけは楽しみにしていたのに面白くない
- 好きなゴルフに行く気にならない

point

心の調子を崩してしまった場合はひとりで抱え込まずに家族や友人、身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、心の相談窓口など、不安やつらい気持ちを伝えて下さい。

メンタル不調の症状

- 憂鬱な気持ちが続く
- 焦燥感や不安感に駆られる
- 夜眠れなくなった、寝ても目がすぐ覚めてしまう
- 表情が乏しくなる
- 遅刻や欠勤が増えた
- 家事や仕事など、今まで当たり前できていたことができなくなった
- 身だしなみが無頓着になる
- 「うっかりミス」が目立つようになった
- 仕事の能率が落ちた
- 仕事への意欲・やる気が感じられなくなった
- 机の上をはじめ、周囲の整理整頓や後片付けをしなくなった
- 提出書類などの期限を守らなくなった
- 同僚との会話が減った

メンタルヘルスに大切なこと

◆バランスの良い食事 ◆十分な睡眠 ◆適度な運動
心が安定するためには脳が健康的に働くことが必要です。心理面から考えるとメンタルヘルスに最も大切なことは喜びと安心感のある生活です。

— 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11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12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。