

CONTENTS

年頭のごあいさつ…2 社会保険事務講習会が開催されました…3
 年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式…4 東京ディズニーランド・東京ディズニーシー入園料等助成のご案内…5
 第4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…6・7
 お近くの薬局で特定保健指導を受けてみませんか?…8 未治療者の方への受診勧奨について/LINE公式アカウントを開設いたしました…9
 皆さんの知りたいことを教えてください!/協会費の改定について…10



増田観光物産センター「蔵の駅」

「蔵の駅」は、金物の卸売業を営んでいた旧石平金物店が市に寄付された際、増田地域の伝統的な建造物を紹介・案内する施設として整備されました。

明治中期建造の内蔵など、増田地域の古い商家の典型的な形態を有しており、見学することができます。

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>



年頭のごあいさつ



一般財団法人秋田県社会保険協会

会長 赤上 信 弥

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員事業所の皆様方には、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当協会事業の運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

当協会は、社会保険制度が健全かつ安定的に運営されることを願い、社会保険制度の普及・発展のための広報活動をはじめ、各種事務講習会やセミナーの開催、被保険者とそのご家族の健康増進と福利向上を図るための健康管理推進事業や福利厚生事業を積極的に推進しているところでございます。

昨年は、パリオリンピックが開催され、秋田県出身の選手もバドミントンやマラソンなどで活躍しました。経済状況では、物価やエネルギー価格の高止まりが続いていますが、秋田県沖の大規模な洋上風力発電の事業が具体的に動き出し、全国から関係者が視察に参りました。事業の関係者が長期間ホテルに滞在する影響で予約が取りづらいとの話も聞きますが、新たなホテルが建設されるなど、秋田県の経済効果の観点からみるとチャンスなのかも知れません。

当協会といたしましては、今後とも魅力ある事業を展開して参る所存でございますので、会員の皆様方のなお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様方にとって本年が健やかな年であることをご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和7年元旦

一般財団法人秋田県社会保険協会

副 会 長 (秋田支部長)	佐々木 宏 行
副 会 長 (鷹巣支部長)	竹 村 雅 行
副 会 長 (大曲支部長)	齋 藤 浩 英
副 会 長 (本荘支部長)	小 石 和 弥
理 事 武 藤 庄 栄・太 田 聡・渡 邊 綱 平・疋 田 牧 男	
伊 藤 俊 也・竹 内 靖	
専務理事 茂 内 勇 人	

明けましておめでとうございます

皆様の益々のご健勝とご繁栄を心からお祈りいたします

日本年金機構

秋田年金事務所 所長	小 松 亮 生
鷹巣年金事務所 所長	石 塚 富美子
大曲年金事務所 所長	鈴 木 英 幸
本荘年金事務所 所長	鷄 木 寿 有

全国健康保険協会秋田支部

支部長 加 藤 尊



社会保険事務講習会が開催されました

秋田県内で社会保険協会の会員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、社会保険の基礎知識の向上を目的に事務講習会を開催しました。会場は県内年金事務所の所在地4カ所で行われ、アンケート結果をみると「調べてもわからない部分も分かりやすく教えていただき助かった」や「申請手順や届書の作成を細かく知ることができた」など概ね良好なご意見をいただきました。

当協会としてはこの結果を踏まえ、社会保険や労働保険などのスキルアップに役立つ講習会や研修会を実施して参りますので、今後ともご理解・ご協力をお願いします。



【講習会の様子】

開催日時	会場	人数
令和6年11月12日（火）	由利本荘市市民交流学習センター 〈由利本荘市上大野16〉	12名
令和6年11月13日（水）	大仙市大曲交流センター 〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉	31名
令和6年11月19日（火）	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〉	44名
令和6年12月12日（木）	さきがけホール 〈秋田市山王臨海町1-1〉	45名



パークゴルフ大会が開催されました

この大会は、当会会員及びそのご家族の健康づくりの一環として、当協会本荘支部と本荘地区社会保険委員会の共催で毎年開催しています。

今年は10月5日（土）に「八塩いこいの森パークゴルフ場」で実施しました。

心配された天気も回復し、参加した15名の皆さんは和気あいあいとプレーを楽しみ、日頃の運動不足を解消しリフレッシュしたようです！



年金委員・健康保険委員・事業主表彰伝達式

11月15日、ホテルメトロポリタン秋田において、日本年金機構・全国健康保険協会・一般財団法人秋田県社会保険協会から、長年にわたり社会保険事業の運営に功労があった事業主及び年金委員・健康保険委員の方々に、厚生労働大臣表彰をはじめとする表彰状の授与が行われました。

栄えある受賞者は次のとおりです。（敬称は省略させていただきます）

誠におめでとうございます



厚生労働大臣表彰

年金委員功労者

幸 島 絹 子 由利本荘市：株式会社コウジマ工業

健康保険委員功労者

寺 田 悦 子 大仙市：寺田建設株式会社

日本年金機構理事長表彰

年金委員功労者

工 藤 礼 子 大館市：藤嶋鉄工株式会社

高 橋 隆 湯沢市：株式会社高修興業

日本年金機構理事表彰

年金委員功労者

佐々木 宏 行 秋田市：キングタクシー株式会社
 伊 藤 和 郎 秋田市：株式会社かおる堂
 畠 山 佑 介 鹿角市：ハタリキ株式会社
 平 野 浩 二 湯沢市：株式会社日敷

松 本 洋 子 横手市：株式会社横手プラザ地所
 打 川 修 一 大仙市：地域型年金委員
 佐々木 美 幸 にかほ市：株式会社板垣工業

全国健康保険協会理事長表彰

健康保険委員功労者

佐々木 千 穂 秋田市：一般社団法人秋田県建設業協会
 清 水 優 子 能代市：株式会社北日本冷暖

岩 井 陽 子 湯沢市：北日本索道株式会社

全国健康保険協会秋田支部長表彰

健康保険委員功労者

阿 部 さつき 三種町：成田建設株式会社
 金 僚一郎 秋田市：株式会社秋田ディックライト
 健康保険委員ご担当者 鹿角市：株式会社八幡平貨物
 丸 山 佳 孝 大館市：丸山建設株式会社

有 原 純 子 羽後町：株式会社アーバン・ファクトリー
 杉 尾 忠 明 大仙市：秋田清酒株式会社
 佐 藤 康 弘 にかほ市：株式会社協和工業
 工 藤 幸 広 にかほ市：三和精鋼株式会社

一般財団法人 秋田県社会保険協会長表彰

秋田なまはげ農業協同組合 (秋田市)
 株式会社K R K コーポレーション (秋田市)
 秋田たかのす農業協同組合 (北秋田市)
 本多造園土木株式会社 (八峰町)

山品工業株式会社 (湯沢市)
 株式会社えがお (大仙市)
 株式会社あべ建設 (にかほ市)

東京ディズニーランド・東京ディズニーシー 入園料等助成のご案内

会員限定

今年から会員とご家族を対象に「東京ディズニーランド・東京ディズニーシー」の入園料や宿泊施設の助成事業を開始します。是非ご利用ください！



東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーのパークチケットの購入やディズニーホテル宿泊にご利用いただける利用券です。



コーポレートプログラム利用券

詳細はこちらで
ご確認ください



コーポレートプログラム
利用者用サイト

- 【利用期間】 令和6年11月～令和7年3月末
- 【助成金額】 1枚につき1名様1,000円
- 【申込資格】 社会保険協会会員様（会費納付済み）
- 【利用対象】 上記事業所の被保険者及び被扶養者様
- 【申込方法】 下記申込書により秋田県社会保険協会あてファックスでお申し込みください。
- 【お問合せ】 一般財団法人秋田県社会保険協会
〒010-0001 秋田市中通6-7-9
TEL:018-831-6205 FAX:018-832-3681

パーク情報およびコーポレートプログラム利用券の
利用方法についてのお問い合わせはこちら

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター
050-3090-2613 10:00～15:00(年中無休)

※写真・イラストはイメージです。 © Disney

更にお得な割引です！

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム
「サンクス・フェスティバル」パスポート

<p>期間中、通常の1デーパスポート*価格より</p> <p>大人 (18才以上)</p> <p>500円 お得</p>	<p>中人 (中学・高校生 12～17才)</p> <p>400円 お得</p>	<p>小人 (幼児・小学生 4～11才)</p> <p>300円 お得</p>
---	---	--

実施期間 2025年 1/6(月) ▶ 3/14(金)

お手元のコーポレートプログラム
利用券と併用するとさらにお得！

詳細のご確認、ご購入は
利用者用サイトから！

契約団体番号・プランパスワードは
利用券配布時にお知らせします。



※コピーしてお申込みください。

FAX:018-832-3681

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券申込書

事業所記号	※分からない場合は未記入可	事業所番号	※分からない場合は未記入可	※協会使用欄 (記入不要です)
フリガナ				申込担当者名
事業所名				
所在地				電話番号 () -
申込枚数			枚 ※1事業所につき4枚まで	

※この申込書にご記入いただいた情報は、本事業の運営およびご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

第4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4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9校から23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名の方が選ばれました。

最優秀賞



秋田市立泉中学校

すずき
鈴木 ちえり さん

審査アドバイザーからのコメント

黄色やオレンジ色のグラデーションが背景となっており、見た瞬間にポジティブなメッセージを感じる素敵なポスターです。イラストの線画にはオレンジ色やピンク色などを部分によって使い分けがされていて、とても細やかですね。しっかりと繋がれた手からも、力強さや安心感が伝わってきます。メッセージの文字には黒を使用することで、視認性が高いところも良いポイントだと思います。周りの人物たちも可愛らしく描かれていて、見ていてとても楽しいです。

一ルの入賞作品をご紹介します

特別賞
(厚生労働省東北厚生局長賞)



たくさんのご応募
ありがとうございました。



審査アドバイザーからのコメント

メッセージの「未来へ 育む 年金の樹」のとおり、木の幹が大きく育っていくようなイラストはとてもダイナミックです。幹から伸びた葉の部分には人々の楽しそうな姿が描かれていて、これからの明るい未来を想像させます。人々の周りもカラフルに彩られていたり、全体的に色鮮やかに描き込まれた華やかな作品ですね。

秋田市立秋田北中学校

くさなぎ まなほ
草 薨 愛 晴 さん

優 秀 賞



横手市立横手南中学校 やました くるみ
山 下 久 留 美 さん

審査アドバイザーからのコメント

これから先の未来を、道と数字を描くことで視覚的に表現されている作品です。背中に向いている人物がいることで「今」と「未来」の繋がりが伝わってきます。背景では、寒色系で周りを引き締めることで、黄色い光の部分がはっきりと見えますね。



羽後町立羽後中学校 ささき ゆう
佐 々 木 夢 羽 さん

審査アドバイザーからのコメント

全体的に爽やかな色合いでまとめることで、メッセージの「年金で守る みんなの笑顔」がより引き立って見えます。また、文字の「年金」と「笑顔」にはそれぞれ色がつけられており、伝えたい部分が良く強調されていますね。真ん中に描かれた人物と「丸い笑顔」の表情からも、優しい気持ち伝わってくるようです。



秋田市立泉中学校 しらいり かなえ
汐 碇 奏 恵 さん

審査アドバイザーからのコメント

ひとりの人生を辿るようなイラストになっていて「積み重ね」というメッセージが感じられます。カラフルなグラデーションによって道のりを表現することで、華やかさもありませんね。描かれた人物の描写力も高く、とても印象に残る作品です。

お近くの薬局で特定保健指導を受けてみませんか？

特定保健指導とは？

健診結果をもとに、メタリックシンドロームのリスクがあると判定された40～74歳までの方に対して、健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、**国家資格を有する健康管理の専門家（医師、保健師、管理栄養士）**が支援することです。なお、対象となる方には、案内文書を送付しています。

対象となる方

腹囲 男性85cm以上/女性90cm以上
またはBMI 25以上の方を抽出

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば
特定保健指導対象者に該当

血圧

血糖

脂質

喫煙

※喫煙については、血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導の対象者となった協会けんぽ秋田支部加入の皆さまは、医療機関だけでなく、自宅や会社近くの「**薬局**」等でも特定保健指導が受けられます。ご希望の下記実施機関に直接お電話でお申し込みください。

WEB面談や土日に対応可能な機関もあります！
ご相談ください。

【実施機関一覧】

実施機関名	電話番号	住所	平日	土曜	日曜 祝日	Web 面談
さくら内科・糖尿病クリニック	018-827-7723	秋田市横森3丁目11-61	○	○(午前中)	—	—
日本調剤 秋田薬局	018-853-0386	秋田市広面蓮沼44-2	○	○(午前中)	—	○
佐野薬局本店	018-823-9361	秋田市保戸野通町3-31	○	○	○	○
佐野薬局広面店	018-831-8001	秋田市広面字堤敷25-1	○	○	○	○
佐野薬局中央店	018-824-6222	秋田市川元山下町7-35	○	—	○ (日曜午前中)	○
山王佐野薬局	018-823-3371	秋田市山王中園町3-11 カメイビル1階	○	○(午前中)	—	○
追分佐野薬局	018-873-7002	秋田市下新城中新野字琵琶沼226-1	○	○(午前中)	—	○
佐野薬局八橋大畑店	018-853-8603	秋田市八橋大畑2-3-2	○	○(午前中)	○ (日曜午前中)	○
佐野薬局御野場店	018-853-6722	秋田市仁井田本町5-7-6	○	○	—	○
佐野薬局城東店	018-853-0038	秋田市広面字鍋沼93-6	○	○(午前中)	—	○
佐野薬局勝平店	018-883-5166	秋田市新屋豊町10-4	○	○(午前中)	—	○
なでしこ薬局	018-893-6800	秋田市山王新町19-30	○	○(午前中)	—	—
ユーカリ薬局	018-874-9101	秋田市飯島長山下128-4	○	○(午前中)	—	—
いずみメイプル薬局	018-874-8555	秋田市泉東町8-58	○	○(午前中)	—	—
たんぼぼ薬局	018-896-5025	秋田市新屋松美ガ丘東町2-9	○	○(午前中)	—	—
ラベンダー薬局	018-867-8338	秋田市泉南3-18-11	○	○(午前中)	—	—
オレンジ薬局	018-884-1717	秋田市中通4-1-2	○	○(午前中)	—	—
アイリス薬局	018-835-6040	秋田市牛島東5-9-39	○	○(午前中)	—	—
オリーブ薬局	018-874-8639	潟上市天王字追分西2-66	○	○(午前中)	—	—
佐野薬局四小前店	0185-74-5121	能代市字藤山112-2	○	○(午前中)	—	○
ひなげし薬局	0185-74-6439	能代市寿域長根55-21	○	○(午前中)	—	—
クローバー薬局片山店	0186-59-7880	大館市住吉町3-14	○	○(午前中)	—	—
くまがい診療所	0186-59-7700	大館市池内田中180-1	○	要相談	要相談	—
佐野薬局日の出町店	0187-88-8400	大仙市大曲日の出町2-7-6	○	○ (第1.3.5可)	—	○
佐野薬局角館店	0187-49-6266	仙北市角館町西田99-3	○	—	—	○
池田薬局あら町店	0184-74-7021	由利本荘市荒町字真城72	○	○(午前中)	—	○

NEW!

令和6年度から
「日本調剤 秋田薬局」でも
受けられるようになりました

未治療者の方への受診勧奨について

協会けんぽでは、健診結果(血圧、血糖、脂質)で「要治療」「要精密検査」等と判定されながら、医療機関を受診されていない方に対して医療機関への受診勧奨を行っています。

令和6年10月から
受診勧奨対象者を拡大しています！

より多くの加入者の重症化を予防する観点から、下記のとおり受診勧奨対象者を拡大しています。
※令和6年4月以降の健診受診者より、勧奨対象を拡大します。

令和6年10月から(2)・(3)に該当される方も勧奨対象となりました。

受診勧奨対象者

(1)～(3)のいずれかに該当する方が対象となります。

- (1)生活習慣病予防健診を受診された方
 - (2)特定健診を受診された方(ご家族の健診)
 - (3)定期健康診断の結果をご提出いただいた方
- ※ 任意継続保険に加入されている方も対象となります。

事業所へのお願い

令和6年度は文書や電話によるご案内を「株式会社 エム・エイチ・アイ」に業務委託しています。委託先からご本人もしくは事業所にご連絡させていただくことがありますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

LINE公式アカウントを開設いたしました

協会けんぽ秋田支部では、健康情報や健診機関の予約状況など、加入者の皆さまのヘルスリテラシーの向上にお役立ていただける情報を発信するため、LINE公式アカウントを開設いたしました。ぜひご登録ください。



協会けんぽ秋田支部
LINE公式アカウントは
こちら



皆さんの知りたいことを教えてください！

当協会では、会員の皆様方のためになる説明会等を充実させるため、どのような内容の説明会・講習会を希望されているかのアンケート調査を実施することといたしました。ご希望の研修の**番号**及び**項目**に○をして FAX でお送りください。

是非ご協力ください！

1. 年 金（従業員の採用・年収の壁）
2. 健康保険（マイナ保険証・メンタルヘルス・傷病手当金・高額療養費・出産手当金・退職後の給付）
3. 労災保険（仕事中のけが）
4. 雇用保険（従業員の採用・退職手続き）
5. 健康管理講座（生活習慣病・運動・食生活）
6. 職場環境改善（ハラスメント・アンガーマネジメント等）
7. その他
()

※複数回答も可です。



秋田県社会保険協会のFAX番号 ⇒ 018-832-3681
(お問い合わせ等の電話番号 ⇒ 018-831-6205)

事業所名 _____

協会会費の改定について(お知らせ)

当協会は昭和 24 年設立以来、皆様の福祉の向上や健康増進を目的とした各事業と社会保険制度の普及発展並びに広報活動に取り組んでおります。これらの事業は皆様からの会費のみにより運営されてます。

現行の会費は平成 8 年に改定して以来値上げせずに据え置いたまま現在に至っております。この間経費削減や事業の見直しなど自助努力を重ねて運営を行ってまいりました。しかしながら、最近の経済状況は物価や光熱費の高止まりが続き、広報誌の作成費用や郵送料金の値上げもあり、現在の会費収入では会員の皆様への福利厚生事業のサービスの維持が難しくなっています。

つきましては、下記のとおり改定させていただくことといたしました。

今後とも会員事業所さまの福利の増進に、より一層努めて参りますので、何とぞご理解をいただき、ご了承賜りますようお願い申し上げます。

記

《年額》

被保険者区分	現 行	令和7年度～	被保険者区分	現 行	令和7年度～
1～4人	3,200円	3,600円	150～199人	15,300円	15,800円
5～9人	4,900円	5,300円	200～249人	16,400円	16,900円
10～19人	6,000円	6,400円	250～299人	17,500円	18,000円
20～29人	7,100円	7,500円	300～349人	24,900円	25,500円
30～39人	7,700円	8,100円	350～399人	28,300円	28,900円
40～49人	8,200円	8,600円	400～449人	33,900円	34,500円
50～79人	9,900円	10,400円	450～499人	44,600円	45,200円
80～99人	10,500円	11,000円	500～699人	50,300円	50,900円
100～149人	13,600円	14,100円	700人以上	59,900円	60,500円

賞与について



鷹巣年金事務所
厚生年金適用調査課
齋藤志乃

Q 従業員に賞与を支給したときの手続きと、注意点について教えてください。

A 賞与とは、賃金、給与、俸給、賞与、手当などの名称を問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年に3回以下支給されたものを言います。

従業員に賞与を支給したときは、事業所を管轄している年金事務所または事務センターに「被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届」を提出してください。この届書は、保険料や年金の計算の基礎となる標準賞与額を決定するためのものであり、標準賞与額は、支給額の1,000円未満を切り捨てた額となります。

保険料額は、標準賞与額に健康保険料、厚生年金保険料、子ども・子育て拠出金の保険料率を乗じて計算します。なお、標準賞与額には上限があり、健康保険は、年間573万円（毎年4月1日から翌年3月31日

までの累計額）、厚生年金保険と子ども・子育て拠出金は、1回につき150万円が上限となります。

同一月内に2回以上賞与の支払いを行う場合の届出については、その月に支払った賞与額を合算して行い、支払年月日はその月の最後に賞与を支払った日とします。

ご不明な点がございましたら、お近くの年金事務所へお問い合わせください。



随想 ふきのとう



「ふと考える」

平成二十七年に新たな職場として湯沢市に本社がある株式会社日敷に入社。平成二十九年より社会保険委員となり、現在は湯沢雄勝支部支部長と大曲地区社会保険委員会の会長を務めさせて頂いております。前職では社会保険委員活動とは縁遠く、現在の会社に来てから委員会活動に触れ、湯沢雄勝支部の会員の皆様には大変お世話になりながら現在に至っております。現会社に地縁血縁がなく入社した私にとって社会保険委員会の活動は「有難いもの」と感じております。

社会保険委員会の支部活動は、ある程度の手持ち資金を持ちながら、会費や助成金等の収入と事業費や会

議費等の支出の均衡を図らなければ継続的な活動は難しくなります。収入の確保には、より多くの企業に参加して頂くことが重要ですが、新たな経費増に難色を示す企業が多い中で、社会保険委員会活動の意義を理解して頂くことで会員数が増えることを願っております。中々厳しい取り組みではありますが、関係各位のご指導、ご協力を仰ぎながら取り組んで行く所存です。また、支部の事業内容も精査し、より良い物を目指しつつ、他支部との交流を大事にし、共同企画の取り組み等新たなエッセンスを取り入れていきたいと考えています。

私自身令和七年一月に前期高齢者の仲間入りをしますが、自分自身若いと思っても心身の経年劣化は避けられず、健康診断での指導区分の数字を「あらまあ」と見ながら「ドキドキ」している自分がいますが、健康問題は「ふと考える」ではなく「具体的行動」なければ解決できません。これからは、緊張らないで頑張る「生涯健康」に取り組んで行きたいと考えます。



株式会社 日敷

平野 浩二

健康トピックス

第216回 「加齢性難聴」についてご存じですか？

聞こえにくさを感じたことはありませんか？一般的な健診の基準では相当悪くならないと異常だと判断されないようです。聞き返しや聞き間違いが多くなったら「年のせい」にせず、耳鼻咽喉科で聴力検査を受けましょう。加齢性難聴は根本的な治療は難しいですが、早期に発見することで対応ができる可能性があります。

聞こえ8030運動

80歳で20本以上の自分の歯を保つとの日本歯科医師会の「8020運動」になぞらえ、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会は80歳で補聴器を使っても30デシベルの聴力を保つ「聞こえ8030運動」を今年9月に始めました。

◆80歳で30デシベルを維持している人

→現状：3割程度と推測 目標：20年後に5割
加齢性難聴は加齢以外に特別な原因がないもので、音を感じる部位が障害される感音難聴です。



聞こえ8030運動のホームページより

20dB	木のそよぎ
30dB	ささやき声・図書館
40dB	静かな部屋
50dB	雨音
60dB	日常会話
70dB	掃除機
100dB	トラクター
120dB	滑走路近くの飛行機
140dB	銃声

難聴の早期発見！！聞こえのチェックシート

(3個以上該当する場合は耳鼻科を受診しましょう)

- 会話しているときに聞き返すことがよくある
- 後ろから呼びかけられると気がつかないことがある
- 聞き違いが多い
- 見えないところからの車の接近にまったく気がつかないことがある
- 話し声が大きいと言われる
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 騒音の多い職場や大ききうるさい音のする場所で過ごすことが多い
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある

難聴の影響

- ◆ 必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす
- ◆ 危険を察知する能力が低下
- ◆ 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいなくなる
- ◆ 自信がなくなる
- ◆ 認知症発症のリスクを大きくする
- ◆ 社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある

加齢性難聴の頻度

60歳代前半 5～10人に1人
60歳代後半 3人に1人
75歳以上 7割以上



たいせつ！！

難聴の予防：耳にやさしい生活を心がける

- ・大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・騒音下で仕事をしている方は耳栓をする
- ・静かな場所で耳を休ませる時間を作る

生活習慣の見直し

- ・生活習慣病の管理、栄養バランスのとれた食事
- ・適度な運動
- ・規則正しい睡眠
- ・禁煙

早期発見、早期治療のために定期的な耳鼻咽喉科の受診を

— 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 青い日です。(開所時間は、午後7時まで)
休日の年金相談はカレンダー 赤い日です。(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7年1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7年2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	

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。