

CONTENTS

年収の壁・支援強化パッケージ…2~3

令和6年度被扶養者資格再確認を行います/資格情報のお知らせと加入者情報の配付をします…4

定期健診結果をご提供ください/健診”後”の行動が重要です…5

健康ゴルフ大会のお知らせ/レクリエーションパークゴルフ大会を開催…6



「北秋田市太鼓まつり」

毎年9月の第2日曜日に開催されるお祭り。祭りでは鷹巣・綴子地区の上町、下町両町の綴子大太鼓が登場し、響かせる音色は圧巻です。上町、下町両町はライバル同士であり、7月に行われる綴子神社例大祭においても一緒に演奏することはありません。ギネスにも登録されている大太鼓による夢の競演をはじめ太鼓まつりならではの企画で観るものの心を震わせませす。

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>

年収の壁・支援強化パッケージ

パート・アルバイトで働く方が「**年収の壁**」を意識せずに働ける環境づくりを後押しします！

「年収の壁」について

会社員等の配偶者で一定以上の収入がない方は、国民年金第3号被保険者（被扶養者）になることで社会保険料の負担は生じませんが、一定の収入を超えると社会保険料の負担が生じ、その分手取りが減少するため、これを回避する目的で就業調整する方がいらっしゃいます。その収入基準（106万円や130万円）がいわゆる「**年収の壁**」と呼ばれています。

2つの年収の壁

「106万円の壁」

加入制度：厚生年金保険・健康保険

年収106万円以上となることで、厚生年金・健康保険に加入することとなり、保険料負担が生じるため就業調整をしてしまう。

※厚生年金の被保険者数が常時101人以上（令和6年10月から常時51人以上）の事業所に勤務する方

「130万円の壁」

加入制度：国民年金・国民健康保険

年収130万円以上となることで、国民年金・国民健康保険に加入することとなり、保険料負担が生じるため就業調整をしてしまう。

「106万円の壁」対応

パート・アルバイトの方の厚生年金や健康保険の加入にあわせ、手取り収入を減らさない取り組み（※）を行う事業主に対し、労働者1人当たり**最大50万円**が「**キャリアアップ助成金**」として支援されます。詳しくは最寄りのハローワークもしくは労働局へご相談ください。

（※）・社会保険適用促進手当支給（注）

- ・賃上げによる基本給増額
- ・所定労働時間延長

（注）社会保険適用促進手当とは？

短時間労働者への社会保険の適用を促進するため、労働者が社会保険に加入するにあたり、事業主が労働者の保険料負担を軽減するために支給するもので政府から支給されるものではありません。

また、社会保険加入に伴い新たに発生した本人負担分の保険料相当額を上限として保険料計算の基礎となる標準報酬月額や標準賞与額の算定に考慮しない取り扱いとなります。

「130万円の壁」対応

パート・アルバイトの方が繁忙期に労働時間を伸ばすことにより、収入が一時的に上がったとしても、事業主がその旨を証明することで、引き続き被扶養者認定が可能となるしくみを作ります。なお、「一時的な事情」として認定を行うため、同一の方について原則として**連続2回**までを上限とします。

《一時的な収入変動に該当する主なケース》

- ・被扶養者が勤務している事業所において、ほかの従業員が休職・退職したことにより被扶養者の業務量が増加した。
- ・被扶養者が勤務している事業所における業務の受注が好調だったことにより、当該事業所全体の業務量が増加した。

※基本給が上がった場合や、恒常的な手当が新設された場合など、今後も引き続き収入が増えることが確実な場合においては、一時的な収入増加とは認められません。

よくあるご質問

- Q 1** 社会保険適用促進手当の標準報酬算定除外の対象者はどのような方でしょうか？
- A 1** 新たに社会保険の適用となった労働者であって、標準報酬月額が10.4万円以下の方が対象となります。また、事業所内での労働時間の公平性を考慮し、すでに社会保険が適用されているほかの労働者にも同水準の手当を特例的に支給する場合には、同様に保険料算定の基礎となる標準報酬月額・標準賞与額の算定に考慮しない措置の対象となります。
- Q 2** 被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書はいつどこに提出するのですか？
- A 2** 被扶養者の方について、新たに被扶養者の認定を受ける際、または健康保険組合等の保険者が被扶養者の資格確認を行う際に、年間収入が確認されます。この際、被保険者の方が勤務している会社を通じて、通常提出が求められる書類と合わせて事業主の証明を提出することになります。

年収の壁・支援強化パッケージの詳細は

厚生労働省ホームページ「年収の壁・支援強化パッケージ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



ご不明な点は「年収の壁突破・総合相談窓口」にご相談ください。

0120-030-045 (フリーダイヤル・無料)

平日 8:30~18:15 (年末年始(12/29~1/3)はご利用いただけません。)

令和6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。

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。

対象となる方

令和6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6年10月中旬に順次送付いたします。

提出期限

令和6年11月29日（金）予定



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。

- 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

お問い合わせ 協会けんぽ秋田支部 業務グループ ☎018-883-1800

資格情報のお知らせと加入者情報 （マイナンバーの下4桁）の配付をお願いします

令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が廃止となり、健康保険証を利用登録したマイナ保険証で医療機関等を受診していただく仕組みに移行します。

協会けんぽでは、安心してマイナ保険証をご利用いただくため、令和6年9月以降、被保険者及び被扶養者毎の資格情報のお知らせと加入者情報（マイナンバーの下4桁）を送付いたしますので、従業員様へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

配付方法

被保険者分と被扶養者（ご家族）分を従業員様に配付をお願いします。

配付のポイント！



(記号)12345678 (番号)1234567
(被保険者氏名)協会 太郎 様
(対象者氏名)協会 花子 様



個人ごとの封筒の窓から、上記のように従業員様の氏名（被保険者氏名）と封入されている方の氏名（対象者氏名）を確認することができます。
配付いただく際には、被保険者氏名の方に配付をお願いします。

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様にも健康サポート（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①②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（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

従業員の個人情報を提供することになるけど大丈夫？

「高齢者の医療の確保に関する法律（第27条）」にて事業主が健診結果を医療保険者に提供することが義務づけられています。

また「個人情報の保護に関する法律（第23条）」に基づく場合に該当するので、受診者本人の同意も必要ありません。



定期健康診断結果の提供方法等は、二次元コードからご確認ください。

～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6年度は「株式会社 ドゥファイン」（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とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

健診“後”の行動が重要です

健診結果で「要治療」「要精密検査」などと判定されても、自己判断で“大丈夫”と思い込んで放置していませんか？

高血圧症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行します。重大な病気の発症を防ぐため、早期に受診することはとても大切です。



受診勧奨等ポスターを配付しています！

事業所内の受診勧奨にお役立ていただけるポスターをデータ（CD-R）にて提供しています。

ご希望の事業所様は、秋田支部保健グループまでお問合せいただきますようお願いいたします。

お問い合わせ 協会けんぽ秋田支部 保健グループ ☎018-883-1893

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6年9月26日（木）9:03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）

-----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

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。
- ・他支部の会員事業所からの参加も歓迎いたしますのでご連絡ください。

- **日 時** 令和6年10月5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6年9月17日（火）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。



マイナンバーカードの健康保険証利用について



協会けんぽ秋田支部
業務グループ
目黒 仁

Q 現在の健康保険証はいつまで使用できますか？
また、マイナ保険証を使用するメリットはありますか？

A 令和6年12月2日以降、現在の健康保険証は原則廃止となります。健康保険証廃止日以降、手元に有効な健康保険証がある場合は、その時点から最長1年間使用できます。

マイナ保険証を使用するメリットは大きく2点あります。

1点目は、データに基づくより良い医療が受けられます。過去に処方されたお薬や特定健診等の情報を医師・薬剤師等に口頭で正しく伝えることは大変ですが、受診時にマイナ保険証を利用することで、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師等にスムーズに共有することができます。初めて受診する医療機関・薬局でも、過去の医療データに基づいた診療が受けられるため、より良い医療が受けられます。

なお、本人の同意なく情報が共有されることはありませんのでご安心ください。

2点目は、各種手続きが簡単・便利になります。例えば、就職や転職をした場合でも新しい健康保険証の発行を待つことなく、医療機関・薬局でマイナ保険証をご利用いただけます。また、同意いただくことで高額療養費の限度額を超える支払いが自動的に免除されるため、医療費が高額な場合に申請いただく「限度額適用認定証」が不要となります。

なお、マイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただくためには、事前に保険証利用の登録が必要となります。協会けんぽホームページにて、マイナ保険証についてご案内しておりますので、以下の二次元コードからご確認いただきますようお願いいたします。

協会けんぽHP



随想 ふきのとう



「使い続けているもの」

私には小学生の時から使っているものがあります。それは「そろばん」です。

小学四年生の時に珠算を習い始め、六年生になった頃、日商珠算能力検定一級に合格し、両親に買ってもらった「ワンタッチそろばん」です。左上のボタンを押すと一瞬でご破算ができるそろばんです。当時は始めだつたため値段も高く子供心に高価なものを買ってもらったという記憶があります。

このそろばんのおかげもあり、珠算教室の珠算競技部へ選ばれ、県大会や東北大会へ出場し、全珠連珠算検定では三段に合格することができました。今思うと、今まででいちばん打ち込んだものは珠算のように思います。



社会人になってからも使い続け、私にとっては無くてはならない「そろばん」ですが、四年前に壊れてしまいました。ワンタッチボタンのネジが外れて無くなってしまいご破算ができなくなっていました。

「これは大変だ。どうしよう。」
四十年以上も前に購入したものなのに、そろばんケースを探しても見つからず、メーカーの名前も分かりません。新しいそろばんを購入することも考えましたが、修理をしてこれからも使いたいと思い、当時通っていた珠算教室に問い合わせ、メーカーを調べてもらい、島根県の会社だということが分かりました。すぐにメールで壊れた部分の写真を送り修理が可能かどうか問い合わせたところ、修理は可能で送料を含めてもそろばんを購入するよりも安いとのことでした。修理をお願いし、そろばんケースも購入することにし、一週間後、新品同様になって送られてきました。嬉しい気持ちと修理をしてくださった方への感謝の気持ちでいっぱいになりました。

毎日当たり前のように使っていたそろばんですが、今回のことで「このそろばんは思い出がたくさん詰まった大切なもの」だということに気が付きました。

そろばんは指先を使うため、脳の活性化を促進すると言われて、脳の健康を維持するためにも、これからはそろばんを使い続けて、生涯健康でありたいと思います。

株式会社秋田市場運送

佐々木 道子

健康トピックス

第214回「体内時計」についてご存じですか？

「体内時計」とは体内の時間軸を調整するシステムです。日本社会は午前中から仕事が始まることが多いです。そこで今回はパフォーマンスを上げるために体内時計と睡眠についてお伝えします。

体内時計とは

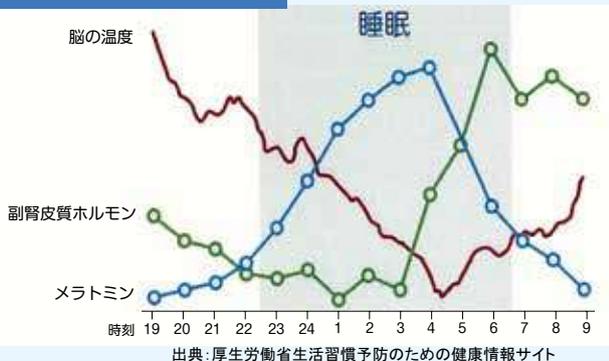
生物は地球の自転による24時間周期の昼夜変化に合わせて、ほぼ1日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っています。人間においても体温やホルモン分泌など体の基本的な機能は約24時間のリズムを示すことが分かっています。この約24時間周期のリズムは概日リズム(サーカディアンリズム)と呼ばれ、この概日リズム(サーカディアンリズム)を形成するための24時間周期のリズム信号を発振する機構を体内時計と呼びます。

体内時計は24時間周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。

体内時計の針が狂うと

睡眠障害
うつ病
肥満
糖尿病など代謝障害
免疫・アレルギー疾患
がんにも関与

夜間睡眠パターン



◆質の高い眠りのために 就床前(眠気が強くなる時間帯)
脳が急速に冷える時間と一致
寝入る前の赤ちゃんの手足がポカポカしているのは熱放散をしているためです。
メラトニン(体内時計ホルモン)が分泌を始め入眠を促します。静臥して熱放散を促し消灯した暗い部屋で休むことも大切です。

◆健やかな目覚めのために 朝方
覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まります。また、脳の温度が自然に高くなります。メラトニンは明るい光の下では分泌を停止します。

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014 ~睡眠12箇条~

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。 | 7. 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。 |
| 2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。 | 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。 |
| 3. 良い睡眠は、生活習慣予防につながります。 | 9. 熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠。 |
| 4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。 | 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。 |
| 5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。 | 11. いつもと違う睡眠には、要注意。 |
| 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。 | 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。 |

— 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 黄色い日です。(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6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6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
あきた
令和6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