

CONTENTS

社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください…2

令和7年1月から「オンライン事業所年金情報サービス」はより多くの方が利用できるようになりました!…3・4

令和7年度算定基礎届等事務説明会のご案内…4 健康診断のご案内…5・6

新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します…7

令和7年度事業計画・予算案を承認 / 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 / 健康管理講座の募集…8



八幡平アスピーテライン (秋田県鹿角市)

秋田と岩手を結ぶ全長約27kmの観光道路。4月には冬季の全面通行止めが解除され、道路脇に雪の壁が続く「雪の回廊」を楽しむことができます。昨年は最も高いところでおよそ6mの雪の壁を観ることができました。通行は無料ですので、ぜひ雪の回廊のドライブをお楽しみください。

【注意事項】 ふけの湯休憩所～山頂見返峠～岩手県側 御在所休憩所は当面の間夜間と日中であっても天候等によっては通行止めとなります。

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>

事業主の皆さまへ

社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください

社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きは、e-Gov ※1やマイナポータル ※2を活用し、インターネットで申請・届出ができる**電子申請**をご利用ください。

毎年7月に提出する**算定基礎届**や賞与を支払った際に提出する**賞与支払届**等、社会保険に関する主要な届出 ※3 を、**オンライン**で行うことができます。

※1 デジタル庁が運営する総合的な行政ポータルサイトです。

※2 デジタル庁が運営する、行政手続きの検索・電子申請などをワンストップで行うことができるオンラインサービスです。

※3 資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届

電子申請を利用する主なメリット



いつでもどこでも申請可能

24時間365日オンラインで申請ができます。
在宅勤務をしていても、自宅から申請できます。



コスト削減

来所や郵送による申請と比べ、移動に要する時間や交通費、郵送費を削減できます。



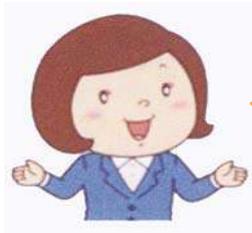
処理が速く、正確

申請データをそのまま取り込んで処理するため、紙の届出と比べ、正確に速く処理されます。



申請時のチェック、データ管理が簡単

申請時に不備がないかシステムチェックができます。処理状況・処理通知をPCで確認でき、データ管理も簡単です。



年金事務所の受付時間を気にしたり、届書の印刷や封筒を用意する必要がなくなり、在宅勤務でも手続きを行うことができます。

ご利用のソフトウェア別の電子申請方法

① 市販の労務管理ソフトや自主システム (電子申請に対応しているもの)

※ 電子申請はe-Govやマイナポータルを経由して行います。

GビズID ※4 または **電子証明書** ※5
で電子申請

② 届書作成プログラム

- 届出作成プログラムとは、届書を簡単に作成し、電子申請できるソフトウェアです。
- 日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。

GビズID で電子申請

GビズIDをお持ちの方は、**届書作成プログラム**の利用により、**届書をオンラインで簡単に申請**することができます。この機会にぜひ電子申請をご利用ください。

※4 **GビズID**とは、デジタル庁が運営している認証システムです。

1つのアカウント（ID・パスワード）で複数の行政手続きが可能となるサービスで、無料で利用することができます。

GビズIDには、2種類のアカウントがありますが、**社会保険手続きの電子申請をご利用いただく場合、GビズIDプライムの取得が必要**になります。なお、**GビズIDプライムの発行には2週間程度**を要します。

詳しい内容、手続きはGビズIDのホームページをご覧ください。



GビズID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>

※5 **電子証明書**とは、電子申請の際、申請者が送信するデータが原本であること、改変されていないことを証明するためのものです。取得方法等は、電子証明書を発行する認証局（官公庁または民間）のホームページをご確認ください。

令和7年1月から「オンライン事業所年金情報サービス」はより多くの方が利用できるようになりました！

オンライン事業所年金情報サービスとは？

毎月の社会保険料額や被保険者データ等の各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービスです。

【受け取り可能な主な情報】

| 名称 | 内容 |
|------------------|---|
| 保険料納入告知額・領収済額通知書 | 社会保険料を口座振替で納付している事業主の方に、当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書です。 |
| 社会保険料額情報 | 月末に納付する社会保険料の見込額をお知らせするものです。 |
| 被保険者データ | 届書作成プログラムで届書を作成するための事業所と被保険者の情報です。 ※届書作成プログラムは日本年金機構がホームページ上で無料で提供している、届書を簡易に作成・申請できるソフトウェアです。 |
| 決定通知書 | 提出された届書に基づき日本年金機構で処理を行った結果を通知するものです。 |

令和7年1月から電子証明書をお持ちの方や社会保険労務士の方も利用可能に！

○事業主の方向け

これまではGビズIDをお持ちの方のみサービスの利用が可能でしたが、電子証明書をお持ちの方もサービスの利用が可能になりました。

○社会保険労務士の方向け

社会保険労務士の方も被保険者データの受け取りが可能になりました。委託関係の確認のため提出代行証明書を添付し、データが必要な都度申し込みを行ってください。



お金はかかりますか？

GビズIDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。



電子申請のやり方がわかりません

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。
併せて利用手順の説明動画も掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。



利用方法はカンタン！

GビズIDでe-Govから電子申請を利用されている方は、すぐに利用申込みを行っていただけます！

STEP 1

GビズIDを取得

STEP 2

e-Govのマイページにログイン

STEP 3

利用申込み

e-Govのマイページに
お知らせが届きます

登録方法や操作にお困りの場合は日本年金機構ホームページをご覧ください

○日本年金機構のホームページには、おおまかな手続きの手順がわかる動画や、操作手順の詳細を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご活用ください。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス

検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html

電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります

ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口）0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください

※ 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください

〈受付時間〉 月～金曜日：8：30～19：00 / 第2土曜日：9：30～16：00

※第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

令和7年度 社会保険（算定基礎届等）制度説明会のご案内

被保険者が実際に受け取る報酬と標準報酬月額に大きな差が生じないように、毎年1回、全ての被保険者について、その年の4月・5月・6月に支払った報酬を届け出ていただくことにより、標準報酬月額の見直しを行っています。

その際に提出していただく「被保険者報酬月額算定基礎届」を主とした社会保険制度の事務説明会を下記日程で開催しますので、事務担当の方はご出席いただきますようお願いいたします。説明会の所要時間は2時間半程を予定しています。参加申込みは不要です。会場、日時等の詳細については日本年金機構HPで確認してください。

| 年金事務所 | 開催日 | 会場（所在地） |
|---------|----------|--------------------------------------|
| 秋田年金事務所 | 6月19日(木) | あきた芸術劇場ミルハス / 中ホール (秋田市千秋明德町2-52) |
| 鷹巣年金事務所 | 6月26日(木) | 北秋田市文化会館 (北秋田市材木町2-3) |
| 大曲年金事務所 | 6月17日(火) | 横手市ふれあいセンターかまくら館 (横手市中央町8-12) |
| | 6月18日(水) | 大仙市大曲中央公民館 (大仙市大曲日の出町2-6-60) |
| 本荘年金事務所 | 6月24日(火) | 由利本荘市文化交流館カダーレ / 大ホール (由利本荘市東町15) |

年に1回の健康チェック！ 健康診断のご案内

～お勤めされている方(被保険者)の健診～

お勤めされている方(被保険者)を対象に「生活習慣病予防健診」を実施しています。

定期健康診断(事業者健診)の検査項目を満たしていますので、
ぜひご利用ください。



緑色の封筒が目印！

対象者

35歳～74歳のお勤めされている方(被保険者)

検査内容

がん検診がセットになった充実の検査内容！

・問診
・診察等
・身体計測
・尿検査
・血液検査
・心電図検査



肺

胃

大腸

子宮

乳房

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

5種類のがん検診をカバー！

労働安全衛生法に基づく
定期健康診断の受診が**不要**になります

健診費用の「補助」があります！

例えば...

総額
18,865円の健診費用



総額
5,282円の自己負担額に軽減

13,583円分を
協会けんぽが補助します



～ご家族(被扶養者)の健診～

ご家族(被扶養者)を対象に「特定健診」を実施しています。

対象者

40歳～74歳のご家族(被扶養者)

検査内容

■基本的な健診

- ・問診
- ・診察等
- ・身体測定(身長・体重・腹囲・BMI)
- ・血圧測定
- ・血液検査(血糖・血中脂質・肝機能)
- ・尿検査(尿糖・尿蛋白)

■詳細な健診(医師が必要だと判断した場合実施)

- ・貧血検査
- ・心電図検査
- ・眼底検査
- ・血清クレアチニン検査

近所で受診ができ「お手軽」です

県内では**約400の医療機関**で受けられます。

また、市町村が実施する集合型の特定健診が受けられます。

※一部市町村では受診不可

黄色の封筒が目印



協会けんぽが発行する「受診券」をお使いいただくことで

健診費用の「補助」があります！

例えば...

基本的な健診費用が
約8,000円の場合

自己負担額 **無料～約1,000円程度**※に軽減

**上限7,150円を
協会けんぽが補助します**

※健診機関によって料金が異なります。

お問い合わせ先 協会けんぽ 保健グループ ☎018-883-1800 (音声案内番号②)

新規「健康経営宣言」事業所をご紹介します

令和6年2月から令和7年1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をご紹介します。令和7年1月末現在、1,740事業所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 | 株式会社 東北パネル | 株式会社 ベストファミリー鳥海 |
| 株式会社 JA秋田なまはげライフサービス | NIJOGグループ 有限会社 | 社会福祉法人 岩城愛生会 |
| 太平化成工業 株式会社 | ■横手市 | ■鹿角市 |
| 株式会社 秋田クボタ | 株式会社 ムカイ | 鹿角コネクタ 株式会社 |
| 株式会社 かねひろ | 有限会社 八伸建設 | 株式会社 石川組 |
| 吉田ビニール 株式会社 | 有限会社 アイハラ | 有限会社 タカヤ電工舎 |
| 株式会社 マルイシフーズ | 株式会社 柴田畜産 | ■潟上市 |
| 社会福祉法人 みその聖園天使園 | 株式会社 平鹿精機製作所 | 株式会社 TGF |
| 株式会社 シーエフシー | 平鹿設備工業 株式会社 | 社会福祉法人 敬仁会 |
| 秋田ファイブワン工業 株式会社 | 株式会社 Nui Tec Corporation | 光工業 株式会社 |
| 株式会社 TEAM CNA E&S | 株式会社 イシガキ | ■大仙市 |
| 株式会社 コニシタイヤ | オロテックス秋田 株式会社 | 有限会社 トウセイエレクトロン |
| 秋田新聞輸送 有限会社 | 有限会社 野崎建設 | 社会福祉法人 大曲保育会 |
| 株式会社 タカシーバルブラン | 有限会社 ビッグステップ | 三共産業 株式会社 |
| 山岡工業 株式会社 | 社会福祉法人 アヴェク・トワ ショートステイ 月に咲く花～耀け十文字～ | 秋南電気土木 株式会社 |
| 秋田県漁業協同組合 | 株式会社 十文字リーディングカンパニー | 株式会社 よつば |
| リントウ工業 株式会社 | 株式会社 フレンドール | ナガハマコーヒー株式会社 |
| 秋田ステーションビル 株式会社 | 社会福祉法人 下鍋倉保育所 | 社会福祉法人 大仙市社会福祉協議会 |
| 丸果秋田県青果 株式会社 | ■大館市 | 株式会社 キカフ |
| 株式会社 友愛ビルサービス | 第一日昭工業 株式会社 | 秋田振興建設 株式会社 |
| 秋田管工事業協同組合 | 東光産業 株式会社 | 株式会社 秋田県南重機 |
| JR秋田鉄道サービス 株式会社 | 株式会社 スフィータ | 有限会社 三康建設 |
| タリンシ機工 株式会社 | 一般財団法人 大館市文教振興事業団 | ■北秋田市 |
| 株式会社 男鹿トラック | 大館バイオ 株式会社 | 一般財団法人 たかのす福祉公社 |
| 公益財団法人 あきた企業活性化センター | 有限会社 トーホーメンテック | ■にかほ市 |
| 有限会社 チュチュカトリア | 株式会社 大館工芸社 | 有限会社 トラスト |
| 株式会社 笹川商店 | ■男鹿市 | ■仙北市 |
| 有限会社 酒の福屋 | 秋田昭和産業 株式会社 | 株式会社 寺沢工務店 |
| 社会福祉法人 大空会 | ■湯沢市 | 有限会社 ビー・スケップ |
| 株式会社 秋田ステージ | 株式会社 総合企画 | ■小坂町 |
| ■能代市 | 雄勝セラミックス 株式会社 | 有限会社 和田建設 |
| 有限会社 マサミコレクション | 一般社団法人 介護療養型老人保健施設あきのみや | ■藤里町 |
| 秋木製鋼 株式会社 | ■由利本荘市 | 有限会社 林業 小山組 |
| 有限会社 南建設工業 | 大東精機 株式会社 | ■井川町 |
| 特定非営利活動法人 留守家庭児童会のしろうこくらぶ | 株式会社 鳥海リース | 北日本ボード工業 株式会社 |
| 株式会社 ジェイエイ山本葬祭センター | 高橋秋和建設 株式会社 | |
| 株式会社 グラノプト | 株式会社 ヘルモード | |

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 企画総務グループ ☎018-883-1800（音声案内番号④）

令和7年度事業計画・予算案を承認

3月18日当協会の理事会・評議員会が開催され、一般財団法人秋田県社会保険協会の「令和7年度事業計画・予算案」は理事会・評議員会で承認されました。
主な事業計画は次のとおりです。

制度普及に関する事業

- (1) 広報活動を実施する。
 - ①広報誌「社会保険あきた」を隔月発行する。
 - ②社会保険関係の参考図書を配布し、制度の周知を図る。
 - ③社会保険の事務手続きに関するテキストを配布する。
- (2) 社会保険等新任担当者事務説明会及び、年金・健康保険制度別事務説明会を開催する。
- (3) 年金相談等について協力連携に努める。
- (4) 生活習慣病予防健診・特定健診の受診勧奨についての広報を実施する。

健康管理に関する事業

- (1) 健康管理の向上に資するため、事業所等において講習会を実施し、従業員の健康づくりをサポートする。
- (2) 体育活動として各種球技大会等を実施する。
- (3) 健康づくり事業等社会保険協会事業に積極的に協力いただいている優良事業所の表彰を実施する。
- (4) 健康管理セミナー・ライフセミナーを開催する。

社会保険関係団体等への活動支援

秋田県社会保険委員会連合会及び各地区社会保険委員会の活動を支援する。

東京ディズニーランド・ディズニーシー 入園料等助成のご案内

会員限定

昨年度から始まりましたこの企画は大好評で、多くの事業所から申込みを多数いただきました。
今年度も本事業は継続することとなりましたのでお知らせします。
なお、詳細につきましては次回以降ご案内いたします。



健康管理講座の募集 **無料**



被保険者や被扶養者の方々の健康づくりをサポートするため、健康づくりに関する講習会を実施しています。
都合の良い日時に、ご希望の講師が職場又はご用意された会場へお伺いしますので、職場研修等にご利用ください。

講座の主な実施内容（1時間程度）

| 講師 | テーマ例 | 内容例 |
|-------------|--------------------|----------------------------|
| 保健師 | 『油断大敵！ 内臓脂肪』 | メタボリックシンドローム 喫煙・メンタルヘルス |
| 栄養士 | 『バランスよく 食べよう』 | 食生活による疾病予防 食事と健康 |
| 健康運動 指導士 | 『自分を知ろう 健康チェック』 | 肩こり・腰痛の予防改善 リフレッシュ体操 |

※申込書は当協会HPから取得できます。



育児休業終了後に受け取る報酬に変動があった時の手続きについて



本荘年金事務所
厚生年金適用徴収課
齋藤 智之

Q 育児休業が終了し職場復帰しました。しばらくは勤務時間を短縮する予定なので、報酬額が低下する見込みです。標準報酬月額の変動を行えると聞いたのですが、詳しく教えてください。

A 3歳未満の子を養育している被保険者が、育児休業終了時に受ける報酬に変動があった場合、被保険者の申し出により事業主を経由して「健康保険・厚生年金保険育児休業等終了時報酬月額変更届」を提出します。育児休業終了日の翌日の属する月から3か月の報酬の平均額に基づいて、4か月目（例＝「育児休業等終了日の翌日の属する月」が4月の場合は7月から）の標準報酬月額から改定されます。

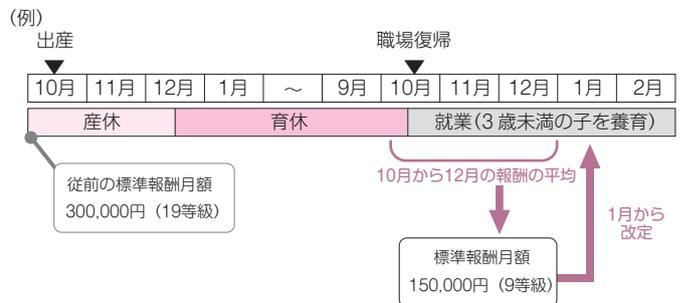
【標準報酬月額改定の要件】

- ①従前の標準報酬月額と改定後の標準報酬月額との間に1等級以上の差が生じているとき
- ②育児休業終了日の翌日の属する月以後3か月のうち、「報酬の支払の基礎となる日数」が17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）以上の月が少なくとも1月あること
 - ※パート（短時間就労者）の支払基礎日数は、3か月のいずれも17日未満の場合、15日以上17日未満の月で算出します。
 - ※標準報酬月額は、3か月分の報酬の平均額に基づいて算出します。支払基礎日数が17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）未満の月は除きます。

※昇給や降給などによる固定的賃金の変動がない場合でも標準報酬月額改定の対象になります。

●産前産後休業が終了した場合は、「健康保険・厚生年金保険産前産後休業終了時報酬月額変更届」を提出することで標準報酬月額の変動が行われます。このため、産前産後休業の終了後に引き続いて育児休業を開始した場合は提出することができません。

ご不明な点がございましたら、管轄の年金事務所にお問い合わせください。



昭和四十年七月、私がこの世に生を受けました。以来六十年の月日が流れ、今年の七月で六十歳、還暦を迎えることとなりました。人生百年代です。六割が経過したことになりませんが、周りに迷惑をかけずに元気なままで百歳を迎えられるかどうかとも考えられないと思っております。

「還暦」

随想 ふきのとう



「代」とか「まだまだ若いものには負けない」とか、訳の分からないことを話している人達を「爺さんたちに負けるはずがない」とか「この爺さん、何言ってるの」とよく思っていました。自分が中高年になると、当時の周りの中高年の気持ちが痛いほど分かる事に気づき、年取ったな〜って実感します。

最近六十歳の還暦祝いを兼ねた同級会を開催するための準備をしようと思っておりますが、日々仕事に忙殺されてなかなか着手できないところです。わが人生六十年を振り返ってみると他人に自慢できるようなことはありませんが、やはり人生の分岐点となった「結婚」と「子供の誕生」はとても印象深く心に焼き付いています。最近では「初孫」が誕生し「目に入れても痛くない」とはこの事かと思われました。年に数度しか会えないので、なかなか懐いてもらえませんが、ものすごく可愛くて愛おしい存在です。今後は、定年退職・年金生活と悠々自適な暮らしが待っていればいいのですが、今の世の中、なかなか厳しいものがあります。これからは健康を心掛け、孫に会えるのを心待ちにして、日々暮らしていきたいと思っております。

株式会社 タナックス

高橋 好晴

健康トピックス

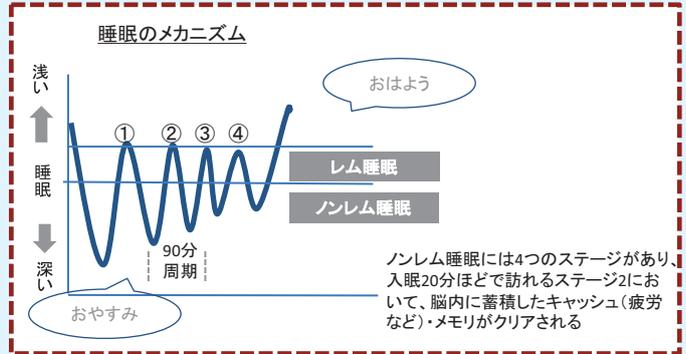
第218回 疲労回復のために「パワーナップ(昼寝)」を!!

「パワーナップ」という言葉をご存じですか? 日中に20分程度、横にならずに眠ることで、脳や体を休めて頭をスッキリさせ、作業能率を上げる仮眠法です。ぜひ、日常にとり入れてみましょう。現代社会を生きる上で究極のリラックス習慣といっても過言ではありません。

パワーナップとは

英語で昼寝やうたた寝を意味する“nap(ナップ)”と“パワーアップ”をかけた造語。90年代にアメリカの社会心理学者によって提唱されたものです。
12時から15時くらいにとる15~30分ほどの睡眠。

- 【効果】
- ◆ 集中力の向上
 - ◆ 午後に眠気を感じにくい
 - ◆ ストレス軽減
 - ◆ 作業効率のアップ
 - ◆ 心臓疾患や認知症の予防



パワーナップの効果的な実践方法

① 場所

どこでも構いません。
自分のデスク・車・電車などで、20分間ほど眠れる場所を確保しましょう。

② 姿勢

寝やすい体勢で寝ましょう。
ただし、机に伏して顎を圧迫するような寝方や、片方を向いて首をひねるような寝方は避けましょう。顎のかみ合わせの悪さは睡眠時無呼吸症候群にも繋がり、睡眠の質を下げている場合があるので注意が必要です。

③ 環境

うるさすぎず、静かすぎない環境がおすすめです。
なるべく明るくならないようにしましょう。暗くすることが難しい場合、アイマスクをつけるのがおすすめです。

④ 20分寝るための工夫

必ずアラームをかけましょう。
30分以上寝てしまうとノンレム睡眠のステージ3以降に入ることがあり、目覚めがとてつらくなってしまいます。

⑤ 起きた後は軽めのストレッチを

起きたら体を伸ばしてあげてください。
方法は立位でも座位でもよいので両手を頭の上で手のひらを合わせて、ぐーっと上にゆっくりと深呼吸をしながら30秒くらい伸ばします。そして、肩を少し速めに大きく後ろ回しをしましょう。(5回)

| | ノンレム睡眠 | レム睡眠 |
|-------|----------------|---------------|
| 眠り | 深い | 浅い |
| 脳 | 休んでいる | 休んでいない |
| からだ | 少し緊張している | 休んでいる |
| 血圧・心拍 | 低下している | ノンレムより上昇・増加傾向 |
| 体温 | 低下している | ノンレムより上昇・増加傾向 |
| 目覚め | 悪い | 良い |
| 夢 | 単純な夢 憶えていない | 複雑な夢 憶えている |

— 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 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5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6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 | | | | | |

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先

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7年4・5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