社会保険
あきた
6・7月号
令和７年 No. 811

CONTENTS

「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」をお持ちですか？…２
健康経営宣言にエントリーしませんか？…３　傷病手当金支給申請書作成時の注意点…４
社会保険新任担当者事務説明会の開催…５　定時決定と算定基礎届…６・７
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…８

あきた芸術村わらび劇場（仙北市田沢湖）
【「秋田は何もない」（作:内館牧子氏）の出演者】

あきた芸術村は、劇団わらび座のわらび劇場、小劇場のほか、温泉ゆぽぽの宿泊施設と温泉館、田沢湖ビール工場などがあります。

当協会では各施設の割引サービスを提携しておりますのでどうぞご利用ください。
詳しくは、当協会のホームページをご覧ください。

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

「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」をお持ちですか？

かかりつけ医とは？

健康に関することを何でも相談でき、 最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる身近で頼りになる医師のことです。

メリット 病気の早期発見・早期治療が可能

日頃の状態をよく知っているかかりつけ医は、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいです。
また、病気の症状、治療法などについて的確な診断やアドバイスをしてくれます。

メリット 適切な医療機関を紹介してもらえる

専門的な検査や治療が必要な場合などに、適切な医療機関を紹介してくれます。紹介状なしで大病院を初診で受診すると診察料に加えて7,000円以上の特別料金がかかりますが、かかりつけ医からの紹介状があれば特別料金はかかりません。

かかりつけ薬剤師・薬局とは？

薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、一人ひとりの服薬状況をしっかり把握し、相談できる薬剤師・薬局のことです。

メリット 薬局が開いていない時間にも薬の相談ができる

休日や夜間など薬局の開局時間外でも、電話で薬の使い方や副作用等、薬に関する相談に応じています。

メリット 必要に応じて医師への問い合わせや提案をしてもらえる

薬を渡した後も、患者の状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、残薬の確認を行ってくれます。

ポリファーマシーをご存じですか？

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用しているために副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。服用する薬の種類が多いと「薬の種類が多くて飲めない」「飲みづらい」といった悩みが生じてしまいます。
薬を安全・安心に使用するため、処方薬や市販薬など、使用している薬の情報を一か所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認してくれる、かかりつけ薬剤師・薬局を持つことは大切です。

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）

従業員の健康を守る職場へ
健康経営宣言にエントリーしませんか？

「健康経営®」とは、社員の健康を重要な経営資源として捉え、職場の健康づくりに積極的に取り組む経営スタイルのことです。
協会けんぽ秋田支部では、健康経営に取り組む事業所の支援を行っています。
従業員の皆さまが健康で働き続けることができるよう、健康経営宣言にエントリーして健康経営を始めてみませんか？

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

好事例集や健康啓発資材を提供

健康づくりにお役立ていただける「健康経営スタートブック」や、減塩・たばこ・運動に関するポスターを認定証と併せてお届けしています。

健康機器を無料貸出中

健康づくりDVD

血圧計・塩分計

フードモデルとは、食品模型のことです。

フードモデル
（塩分モデル・糖分モデル）

歩数計

※イラストはイメージです。

年に4回健康情報誌を提供

季節の健康情報や健康経営に関するコラムが掲載されている健康情報誌を年に4回提供しています。

事業所宛に郵送でお届けいたします

↓詳しくは協会けんぽ秋田支部HPをご確認ください

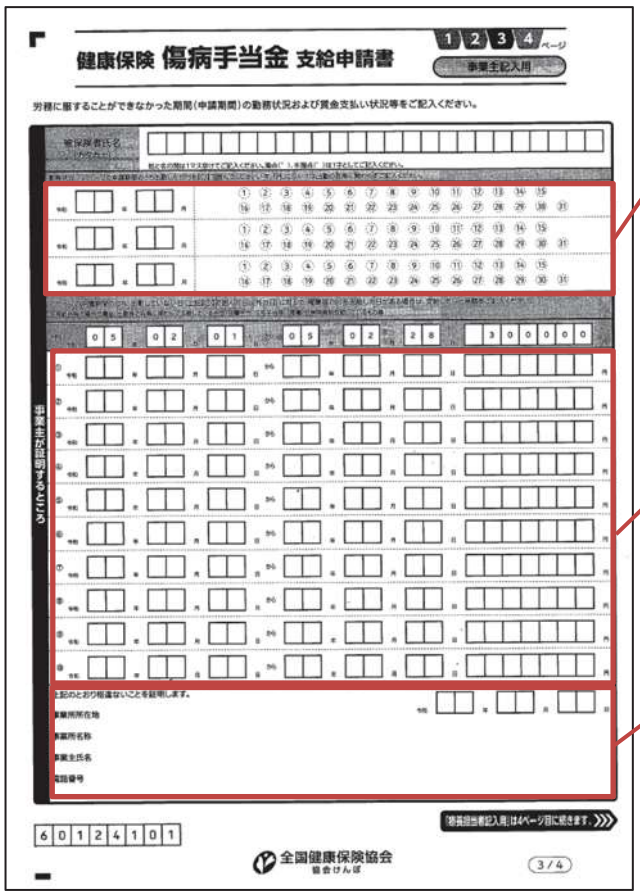
協会けんぽ秋田支部　健康経営宣言　検索

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）

傷病手当金支給申請書作成時の注意点

傷病手当金支給申請書において、3ページ目（事業主記入用）の作成ポイントをご紹介します。

申請書3ページ（事業主記入用）



point
勤務状況

・出勤の有無に関わらず、申請期間の「年」「月」をご記入ください。
・出勤した日を「○」で囲んでください。
なお、所定労働時間内に少しでも出勤した場合は、出勤に含みます。
・有給、公休、欠勤は記入不要です。

point
報酬等の支給状況

出勤していない日の給与に対して
・給与の支給なし
→記入不要です
・給与の支給あり（有給や固定給など）
→記入が必要です

point
証明日

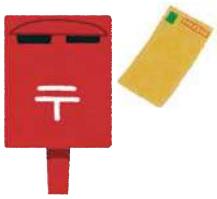
・必ず証明日をご記入ください。
・証明は、申請期間経過後の日付をご記入ください。

◆郵送での申請にご協力をお願いいたします

ステップ1
協会けんぽHPから申請書をダウンロード

ステップ2
必要事項を記入

ステップ3
郵便ポストに投函



お問い合わせ先　協会けんぽ　業務グループ　☎０１８－８８３－１８００（音声案内番号①）

※社内で回覧してください

参加無料

社会保険新任担当者事務説明会の開催

【健康保険制度と年金制度の基礎知識と事務手続き】

秋田県社会保険協会の会員事業所において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「社会保険事務説明会」を開催します。新たに社会保険事務を担当することになった方向けの基礎的な説明会ですので奮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

開催日時	会場	定員
令和7年7月14日（月） 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〉	40名
令和7年7月16日（水） 13時30分～16時30分	横手市民会館 〈横手市南町13－1〉	30名
令和7年7月18日（金） 13時30分～16時30分	さきがけホール 〈秋田市山王臨海町1-1〉	50名
令和7年7月24日（木） 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7年8月　8日（金） 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〉	30名

主な内容　健康保険の基礎知識　―健康保険の各種申請について―
年金の基礎知識　―届出が必要な場面、届出の方法について―
手軽な健康ストレッチ　―デスクワークの合間に体ほぐし―
（軽く運動ができる服装でおいでください）

参加対象者　県内の年金事務所または全国健康保険協会秋田支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている方（健康保険組合に勤務されている方を含む）

参加費用　無料

講師　全国健康保険協会秋田支部職員・年金事務所職員及び健康運動指導士

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）・全国健康保険協会秋田支部

キ－リ－ト－リ－線

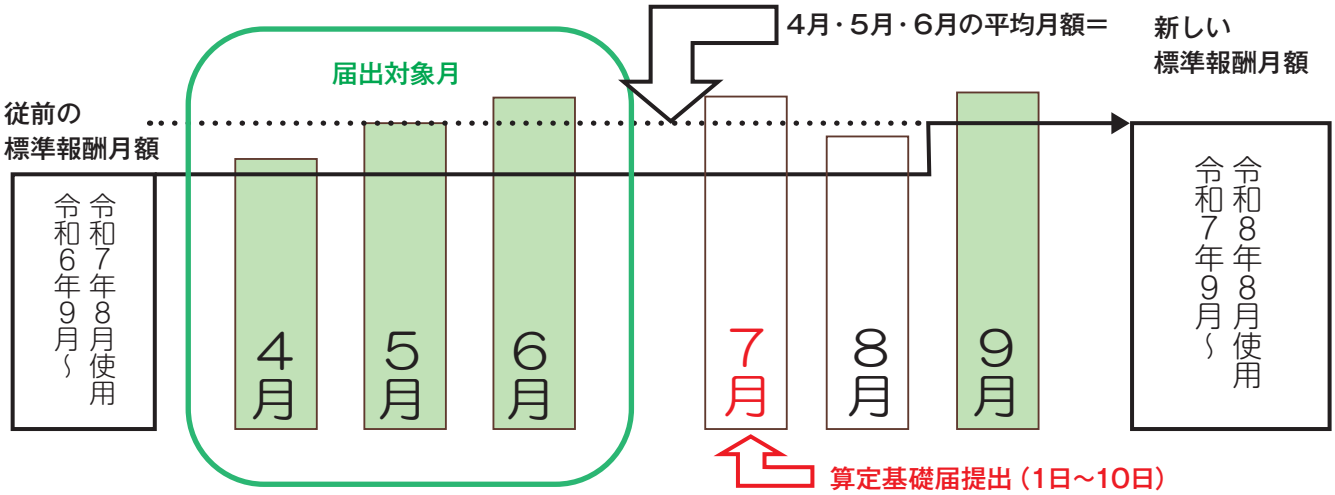
「説明会」参加申込書

希望会場 ○印で表示願います。	・北秋田市民ふれあいプラザ コムコム ・さきがけホール ・由利本荘市市民交流学習センター	・横手市民会館 ・大仙市大曲交流センター	
事業所名			
事業所所在地	〒		
事業所電話番号		ＦＡＸ番号	
参加者名			

―全員の標準報酬を決めなおすとき―
定時決定と算定基礎届

被保険者が実際に受ける報酬と標準報酬月額が大きくズレないように、毎年１回、全被保険者の報酬月額を届け出て、標準報酬月額を決めなおしています。これを定時決定といいます。
定時決定は、4月・5月・6月に支払った報酬を**「被保険者報酬月額算定基礎届」**により届け出ていただきます。
令和7年は、**7月1日(火)から7月10日(木)まで**に、電子申請のほか、電子媒体や紙媒体（届出用紙）での届出を日本年金機構仙台広域事務センターへ郵送する方法でお願いしています。

● 算定基礎届の提出の基礎となる月と決定対象月



● 算定基礎届の対象者

届出の対象となるのは、**7月1日現在の全被保険者および70歳以上被用者**です。
ただし、以下に該当する被保険者の方は届出の提出が**不要**です。

- 6月1日以降に被保険者になった方（資格取得時に決定した報酬は原則令和8年8月まで適用されます）
- 6月30日以前に退職した方
- 7月改定の月額変更届を提出する方
- 8月または9月に月額変更届の提出が予定されている旨の申し出のあった方

● 算定基礎届の提出方法と電子申請の利用

日本年金機構では、インターネットを利用して申請・届出を行う**「電子申請」**を推奨しています。
電子申請のメリットとしては

- 24時間365日、いつでも申請が可能
- 年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能
- 移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減に期待

などが見込まれ、すでに全国的にも主要な届出の７割以上は電子申請に移行しています。
次頁では、この電子申請の利用方法として一般的な「GビズID」の説明を掲載しております。
是非、この機会に電子申請の利用をご検討ください。

電子申請による算定基礎届の提出方法

電子申請とは、申請・届出を書面やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。
現在、CD・DVDによる申請で利用しているＣＳＶファイルは、電子申請の際にも活用することができます！

いつでも！

電子申請なら、夜間休日問わず24時間365日申請が可能です。

どこでも！

自宅や職場からインターネットを使ってどこからでも申請できます。

時間・コストの削減！

申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

「ＧビズＩＤ※」から無料で取得できるＩＤ・パスワードにより**電子証明書がなくても電子申請が可能**です。

※「ＧビズＩＤ」は、1つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。
アカウントは、無料で利用できます！「ＧビズＩＤエントリー」のアカウントでは、社会保険の届出はできません。「ＧビズＩＤプライム」または「ＧビズＩＤメンバー」のアカウントが必要となります。

電子申請ご利用方法（ＧビズＩＤを使用し届書作成プログラムで申請する場合）

STEP 1 「GビズＩＤ」のアカウント取得

https://gbiz-id.go.jp

GビズID　検索

1．ＧビズＩＤのホームページから「gBizIDプライム作成」ボタンを押下して申請書を作成・ダウンロード
2．作成した申請書と印鑑証明書を「ＧビズＩＤ運用センター」に送付
3．申請が承認されるとメールが到着（審査に２週間程度必要となります。）
4．メールに記載されたＵＲＬをクリックしてパスワードを設定
5．手続き完了

※「GビズID」の詳しい内容、手続きについては上記ホームページをご覧ください。

STEP 2 申請データ（CSV）の作成

「届書作成プログラム」または自社システムもしくは労務管理ソフトで申請データを作成します。

※「届書作成プログラム」は、申請データを簡単に作成・申請できるプログラムです。
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。

《届書作成プログラムはこちら》　https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html

日本年金機構　電子申請　検索

STEP 3 届書作成プログラムから申請！

「ＧビズＩＤ」に対応した届書作成プログラムから電子申請を行います。

※日本年金機構では電子申請にかかる訪問サポートを実施しています。
ご希望の場合は、管轄の年金事務所へご連絡ください。

日本年金機構
Japan Pension Service

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

今年もやります！会員とそのご家族を対象に「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！

TOKYO Disney RESORT® Corporate Program 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８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)

※　令和７年　５月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。　©Disney

更にお得な割引です！

※コピーしてお申込みください。

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申込書

FAX:018-832-3681

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。

国民年金保険料の追納について

秋田年金事務所
国民年金課
渕　向　隆　史

Q　私は今年の３月に大学を卒業して４月から会社員となり厚生年金に加入しています。学生の頃は国民年金に加入し学生納付特例を受けていました。学生納付特例を受けていた期間の国民年金保険料を納めることができると聞きましたが教えてください。

A　国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間としては計算されますが、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

これらの期間については、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めることができます。これを「追納」と言います。ご質問がありました学生納付特例を受けた期間は老齢基礎年金の年金額には反映されませんので、将来満額の老齢基礎年金を受けるためにも追納することをお勧めします。

学生納付特例を受けた期間の追納に関する手続きと注意点について説明します。

追納するためには申し込みが必要です。「国民年金保険料追納申込書」に必要事項を記載し、お近くの年金事務所へご提出ください（郵送による提出も可能です）。申込書は日本年金機構ホームページからダウンロードすることができます。

過去に学生納付特例を受けた期間がご不明の場合は、「ねんきんネット」が大変便利です。お近くの年金事務所に足を運ばなくてもパソコン・スマートフォンからご自身の年金記録をご確認いただくことができます。ご登録は「マイナポータル」から簡単に行うことができますので、ぜひご利用ください。

申込書を提出した後、日本年金機構から追納用の納付書が届きますので、納付書の使用期限にご注意のうえ、古い期間から順に納付してください。

学生納付特例を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

なお、追納した保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。

【追納に関する注意事項】

①追納するためには、申し込みが必要です。
②一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は追納できません。
③追納は、学生納付特例などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
④学生納付特例などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。
⑤老齢基礎年金を受け取ることができる方は追納できません。

随想　ふきのとう

「ひさしぶりの推し活」

最近、再び相撲熱が高まりました。もともと私は相撲が大好きで、中学生の頃は亡き祖父とテレビの前で北の湖と千代の富士の時代を楽しみ、その後の若貴ブームも熱心に観戦していました。特に千代の富士の圧倒的な強さと美しい相撲には夢中になったものです。土俵際での粘りや、勝負どころで見せる冷静な判断力には、何度も胸が熱くなりました。

最近では、レスリング仕込みのしぶとい取り口で魅せる宇良関が特にお気に入りです。

彼の相撲は、型にはまらず自由で独創的。土俵際での驚異的な粘りや、時に見せるアクロバティックな動きには、思わず息をのんでしまいます。

3月春場所の千秋楽で翔猿戦はお互い小兵同士の対決で譲らない展開に大興奮、推しの宇良関の勝利に歓喜しました。

そこで今度は現地観戦をしたいと思い、どうすれば入場券を手に入れられるか孤軍奮闘しました。おかげ様でなんとか入場券は確保することができました。この寄稿文が掲載される頃には、現地観戦の余韻にひたり、ますます推し活に熱が入っていることでしょう。そうなると今度はいつ行けるかな？などどんどん欲がでてきます。

なにはともあれ推し活には行動する体力が必要です。長年のデスクワークと運動不足、加えて美味しいもの大好きの性格が影響し、オリンピックが開催されるたびに階級が上がってしまうようになりました。このままでは生活習慣病まっしぐらの毎日でしたが、数年前から週一の軽いジム通いを始めました。これからは健康と体力を維持し、大相撲推し活を日々の活力にしていこうと思います。

田口塗装工業株式会社
田　口　明　美

健康トピックス

第219回　「帯状疱疹ワクチン」について

「帯状疱疹ワクチン」の定期接種が４月から全国で始まりました。帯状疱疹ワクチンを接種することで、帯状疱疹やその合併症を予防できます。患者は増加傾向にあり、発症すると神経痛などの後遺症の恐れがあります。今回は帯状疱疹の症状や2種類あるワクチンの特徴などをお伝えします。

【帯状疱疹について】

原因：水痘（みずぼうそう）と同じ「水痘・帯状疱疹ウイルス」。加齢やストレスなどで、体内に潜んでいるウイルスに対する免疫が下がると帯状疱疹を発症します。全体の66%を50歳以上の人が占めます。70歳代で最も多くなっています。

症状：体の左右どちらかの神経に沿って胸や腹部、目の回りなど顔にピリピリやズキズキといった痛みを伴う発疹や水疱（みずぶくれ）が出現します。

帯状疱疹後神経痛（PHN）

合併症の一つで、皮膚の症状が治った後にも帯状疱疹後3か月以上続く神経の痛みです。
数年残ることもあり、仕事や日常生活に支障をきたすこともあります。神経ブロックも効果が乏しいといわれています。
発症を抑えられれば後遺症も防げます。
ワクチンを接種してリスクを軽減してください。

定期接種の対象・接種する方法・費用

◆対　　象：①年度内に65歳を迎える方
②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

◆方法・費用：住民票のある市町村（特別区を含む）で実施します。申し込み方法や医療機関、費用については各市町村へお問い合わせください。

接種を受けられない方
・接種液の成分でアナフィラキシーを起こしたことがある方
・不適当な状態であると医師が判断する方
（以下の方は症状がおさまってから・・・）
・発熱している
・重篤な急性疾患にかかっている方

《ワクチンの特徴》

帯状疱疹に対する効果	生ワクチン	組換えワクチン
接種方法	皮下に接種	筋肉内に接種
接種回数と間隔	1回	2回 （2か月以上間隔をあける）
接種条件	病気や治療によって、免疫の低下している方は接種不可	免疫の状態に関わらず接種可能
副反応 （接種部位）	発赤・腫脹・疼痛・硬結	疼痛・発赤・腫脹・掻痒感
副反応 （その他）	発疹・倦怠感	筋肉痛・疲労・頭痛・悪寒・発熱・胃腸症状・倦怠感

《ワクチンの予防効果》

効果	生ワクチン	組換えワクチン
接種後1年時点	6割程度	9割以上
接種後5年時点	4割程度	9割程度
接種後10年時点	―	7割程度

※帯状疱疹後神経痛（PHN）に対するワクチン効果は接種後1年時点で生ワクチンは6割程度、組換えワクチンは9割以上と報告されています。

詳細については 厚労省　帯状疱疹ワクチンと検索して下さい

―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７年７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８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
24/31	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
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６・７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