

# 社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 786

2022

2 / 3

2・3 日本年金機構からのお知らせ

4・5 協会けんぽからのお知らせ

6 M美さんの社会保険物語

7 ゆうちょ銀行・郵便局の払込みサービス料金の改定について

7 令和3年度「年金シニアライフセミナー」が開催されました

7 「契約宿泊施設の宿泊料金の補助」

8 インフォメーションパーク

みやぎの  
観光名所

06

## みちのく杜の湖畔公園 みちのくもりのこはんこうえん / 川崎町

豊かな自然に包まれた「みちのく杜の湖畔公園」は、東北唯一の国営公園です。美しい花々が咲き誇る「彩のひろば」。東北6県から古民家を移築した「ふるさと村」。遊びきれないほどの遊具がある「わらすこひろば」など魅力的なゾーンが多く、大人も子供も1日中楽しむことができます。

# 日本年金機構 からのお知らせ

## 事業主の皆さまへ 社会保険手続きは 電子申請でカンタンに!

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。なお、2020年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

### 電子申請のメリットは?

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。郵送料などのコスト削減も期待できます。

### 費用はかかりますか?

GビズIDを使うと利用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。

### 電子申請がいちばん早い!

電子申請を利用すると紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理されます。例えば、保険証は紙で申請するより3~4日早く届きます。ぜひ電子申請をご利用ください!



日本年金機構 電子申請

検索

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

## 『令和3年分公的年金等の源泉徴収票』について

令和3年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受けとられた皆さまに、日本年金機構から、令和3年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする『令和3年分公的年金等の源泉徴収票』を、令和4年1月8日から15日にかけて順次お送りしました。

### ●源泉徴収票の再交付の申請

電話での申請

ねんきんダイヤル TEL : 0570-05-1165 または お近くの年金事務所 にお電話ください。

- ※050から始まる電話でねんきんダイヤルへおかけになる場合は、「03-6700-1165」にお電話ください。
- ・ご本人の基礎年金番号を伺いますので、基礎年金番号が分かるものをお手元にご用意の上お電話ください。
- ・源泉徴収票は、日本年金機構に登録されているご本人の住所に郵送いたします。

窓口での申請

お近くの年金事務所または街角の年金相談センターの窓口で承っております。来訪の際には、下記書類をお持ちください。

ご本人	・年金手帳、年金証書または改定通知書など、日本年金機構が送付した書類 ・本人確認ができる書類（運転免許証など）(※1)
ご本人以外の方	・ご本人の年金手帳、年金証書または改定通知書など、日本年金機構が送付した書類 ・ご本人の委任状(※2) ・代理人の本人確認ができる書類（運転免許証など）(※1)

(※1)、(※2) 詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

### ●「ねんきんネット」による源泉徴収票の内容確認と再交付申請

ねんきんネットの画面上から、いつでも源泉徴収票の内容の確認ができます。また、源泉徴収票の原本が必要な場合は、ねんきんネット上で再交付申請を行うことができます。ねんきんネットをご利用になっていない方は、ぜひご利用ください。

ねんきんネットの利用開始にあたっては、「ねんきんネット」で検索してください。

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

ねんきんネット

検索

## 令和3年度「わたしと年金」

## エッセイの入賞作品が決定しました。

日本年金機構では、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわり＝「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。令和3年度の応募総数1,596件の中から、厚生労働大臣賞を受賞した作品をご紹介します。入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。

### 厚生労働大臣賞 青森県 松本 充民 様 (40代)

私は、地方職員共済組合から障害厚生年金を受け取っています。

私は、今から4年前の平成29年まで、青森県の職員でした。在職中にうつ病を発症し、県立精神科病院を受診、外来通院や4回の入院治療を受けましたが、復職には届かず、休職期間満了のため、退職しました。私は、主に商工行政に携わりましたが、自分の仕事に誇りを持っていたので、悲しくてたまりませんでした。

退職と同時に、私の主治医は障害年金の診断書を書いてくださいました。私は、診断書、受診状況等証明書入手し、病歴・就労状況等申立書を何度も書き直して作成のうえ、書類を揃えて共済組合に提出しました。

審査を受けている中で、初診日の証明が課題となりました。私が受診していた精神科クリニックが閉院していたため、カルテがなかったのです。ハローワークの社会保険労務士と私の父親が、当時の県の上司4人に、第三者証明を依頼、その証明書と私が診察を受けていたことを記録したノートを共済組合に提出しました。

請求から約半年後、共済組合から認定書が無事届きました。等級は3級でした。私は、本当に安堵しました。年金証書は、自宅の机の引き出しに、大切に保管しています。

私にとって、偶数月の15日は、特別な日です。私は、年金支給日は必ず空を見上げます。私は、青森市に住んでいますが、東京の方を見ます。年金が通帳に振り込まれているのを確認すると、本当にありがたくて、自然に涙がこみ上げてきます。今の私は、病気のため思うように仕事をする事ができません。普段、生活していると、働くことができない自分は、何のために生きているのだらうと思ひ悩むことがあります。でも、私には年金があります。年金は、私の生活を守ってくれるのと同時に、自分を大切に目標を持って生きていかなければと、私を勇気づけてくれる、本当にかげがえのない大切な存在なのです。

私は、障害年金を受け取りながら、短時間だけ仕事をして、国民年金保険料を納付しています。私は障害等級が3級であるため、基礎年金は受け取っていません。私は、青森年金事務所に何度か年金相談に行き、老後の生活に備えるため、国民年金保険料免除制度を利用しながら、自分のペースで国民年金保険料を追納しています。私は思うように働けませんが、第1号被保険者として保険料を国に納めることで、社会の一員として、日本の年金制度を支えていくことが、今の自分にできることだと考えるようになりました。

私が大学生の時、母親は私の国民年金保険料を納めてくれました。今まで私を大事に育ててくれた両親を大切に、両親が暮らしやすい環境を整えることも私の使命だと思います。自分に生きる力を与えてくれる、また、自分が誇りに思っていた県職員だったということをいつまでも証明してくれる、本当にかげがえのない大切な年金を、自分の心の糧として、これからの人生を新たな目標に向かって一生懸命生きていきたいです。

# 協会けんぽ からのお知らせ

## 宮城支部の保険料率が変わります

令和4年3月分（4月納付分）からの協会けんぽ宮城支部の健康保険料率と介護保険料率（全国一律）が変更となります。皆さまのご理解をお願い申し上げます。

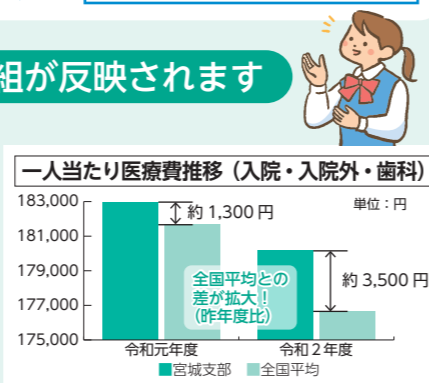
	令和3年度	令和4年度
健康保険料	10.01%	10.18%
介護保険料	1.80%	1.64%

### 保険料率は都道府県支部ごとに定められ、皆様の取組が反映されます

令和4年度の各都道府県支部の健康保険料率は、令和2年度の地域の医療水準に基づいて算出されます。加入者や事業主の皆さまに、以下の①から③の取組を行っていただくことで、医療費の上昇を抑えることができれば、保険料率の伸びを抑えることができる仕組みとなっています。

#### POINT

- ✓ 宮城支部は全国平均と比べて医療費の水準が高いため全国平均保険料率は10%よりも高くなっています。（右図参照）



### 加入者・事業主の皆様にご理解・ご協力をお願いしたい3つの取組

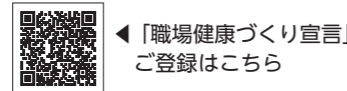
#### ①健康診断・保健指導を始めとする健康づくり

定期的な健康診断と保健指導を受けることで、疾病の早期発見・重症化予防が可能となるとともに、将来の医療費の節約につながります。



#### ②「職場健康づくり宣言」

事業主様のご協力を得て、事業所の健康度のアップに繋がる「職場健康づくり宣言」事業を行っております。従業員様の健康維持や健康増進に取り組むことで、生産性の向上や会社のイメージ向上に繋がります。



#### ③ジェネリック医薬品の使用促進を始めとする医療費の適正化

協会けんぽでは、薬代の負担軽減と医療費の節約が可能となることから、ジェネリック医薬品の普及を推進するとともに時間外受診を控えることなどの上手な医療のかけ回しや普及啓発を行っています。



### 退職後の健康保険について

退職後の健康保険には「協会けんぽの任意継続」、「国民健康保険」、「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つの加入方法があります。「協会けんぽの任意継続」に加入する場合は、以下の点にご注意ください。

#### 任意継続健康保険加入の要件

- 資格喪失日の前日（退職日）までに、被保険者期間が継続して2か月以上あること。
- 退職日の翌日から20日以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること。

#### 加入期間

最長2年間。

#### 保険料

退職された時の標準報酬月額（上限30万円）によって決定され、2年間変わりません。（保険料率の変動により保険料が変動することがあります）



保険料は決められた納付期限まで必ず納付いただく必要があります。納付されなかった場合は資格喪失、取消となります。

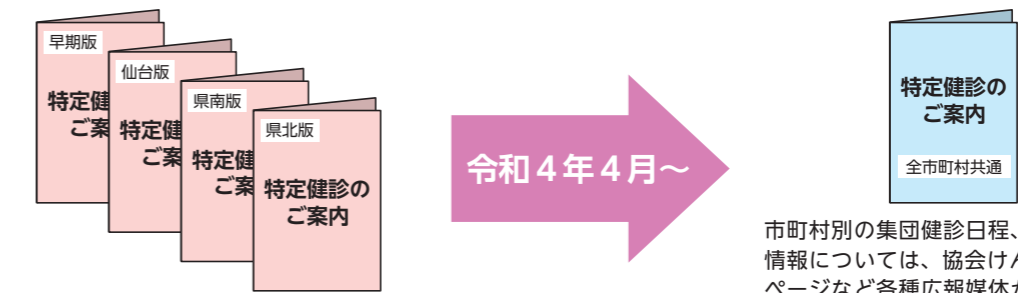
令和4年1月1日より任意継続被保険者制度が改正されました。制度や申請方法についてはこちら▶



## 被扶養者（ご家族）の皆様へ 特定健診に関するご案内

40歳～74歳までの被扶養者様（ご家族）を対象とした特定健診を受ける際に必要な受診券について、これまでは毎年3月下旬から4月下旬にかけて送付しておりましたが、**令和4年度以降は発送時期を4月上旬に変更いたします。**到着時期が例年と異なりますのでご注意ください。受診券は受診対象者を扶養されている被保険者様（お勤めの方）のご自宅へ、黄色い封筒に入れてお送りいたします。

また、受診券に同封の「特定健診のご案内」については、地域ごとに作成しておりましたが、**令和4年度以降は宮城県版に統一いたします。**地域ごとの最新の健診情報について各種広報媒体にて確認できるように掲載いたします。



早期版、東北・県南・仙台版の4パターン

市町村別の集団健診日程、健診機関の情報については、協会けんぽのホームページなど各種広報媒体から、最新情報をご確認いただけます。

### 充実した在宅療養のために



在宅療養は医療従事者と介護者であるご家族との共同作業によって成立します。特に老老介護が増えている現在では、如何に介護者の負担を軽減するかが重要になっています。そのためには介護者からの要望や日常の様子に関する情報の提供が欠かせません。

私たち薬剤師は常に、出来るだけ患者さんが服用しやすいよう気を配って調剤します。一包化や粉砕、それらを保管する薬袋への表記の工夫などがこれにあたります。在宅療養のケースではこれに加え、服薬カレンダー等を用いた服薬管理など、管理が明確で簡便となるよう考慮します。しかし、その後の服薬については介護者に依存してしまっていると言ってしまう過言ではありません。そのため適正な服用を継続するためには、介護者が負担や困難を感じた時には薬剤師に遠慮なく伝えて頂くことがとても重要になります。例えば私がこれまでに受けた要望に

は「服用時点（朝昼夕食後）毎で薬袋に分けて欲しい」「1日分毎に小袋に分けて欲しい」「出来るだけ大きな字で表記して欲しい」等があります。これらに対応したことで服薬の準備をする介護者の負担が軽減されて飲み忘れも減りました。また「お薬でお腹が一杯になって食事が十分に出来ないようだ」との話を受けて担当医と服用薬の見直しを行った結果、相当数の減薬に繋がって食欲が回復したケースもあります。食欲が戻れば体調にも変化が見られます。

何よりも充実した在宅療養を継続するため、担当医やケアマネジャー、かかりつけ薬局にお気軽にご相談ください。一緒にご家族の生活に合った手法を模索してまいりましょう。

一般社団法人宮城県薬剤師会  
広報委員会 武田 雄高

全国健康保険協会 宮城支部  
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区国分町 3-6-1  
仙台パークビル 8F

☎ 022-714-6850 (代表)  
FAX 022-714-6857

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/

協会けんぽ宮城 検索

メルマガでだてっこみやぎでは健康保険に関する最新情報を配信しています。ぜひご登録ください▶



M美さんの **社会保険物語**

保険証が使用できるのは退職日まで!  
第121話



協会けんぽからのお知らせ

保険証が使用できるのは、退職日までとなります。被保険者ご本人様が資格喪失した場合、それに伴い、被扶養者であるご家族様も保険証を使用できなくなりますので、ご注意ください。資格喪失後に資格の切れた保険証を使って医療機関を受診された場合、自己負担額を除いた医療費を被保険者ご本人様にご請求させていただくこととなります。

新しい保険証の手続き中に医療機関にかかる場合、保険証が切り替え中である旨をお伝えください。医療費を10割支払った場合は、切り替え後の保険者に「療養費」の申請をすることで保険負担分が給付されます。

問い合わせ先

全国健康保険協会 レセプトグループ  
TEL 022-714-6853

ゆうちょ銀行・郵便局の払込みサービス料金の改定について

2022年1月17日(月)以降、郵便局(ゆうちょ銀行)の窓口及びゆうちょATMで「払込み」をする際、**現金でお支払いの場合には**、「払込み料金」のほかに、1件ごとに「**110円の現金利用時加算料金**」がかかります。

口座から	現金
払込み料金 + 加算料金 0円	払込み料金 + 加算料金 110円

現金利用に伴う加算料金は、払込人が窓口でお支払いが必要です。

当協会の会費払込票では、当協会が払込み料金を負担(払込料金加入者負担)いたしますが、「現金加算料金」は払込人が別に窓口で支払う必要がありますのでご注意ください。ただし、ゆうちょ銀行口座の通帳またはカードでお支払いする場合はかかりません。

※その他にも、郵便局以外のATMの利用料金や硬貨取扱い料金の新設などの改定があります。  
※詳しくは最寄りの郵便局へお問い合わせください。

令和3年度「年金シニアライフセミナー」が開催されました。

定年退職後、健康で豊かな生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくための情報を提供するセミナーを、昨年度はコロナ禍により中止しましたが、今年度は開催予定時期に感染が落ち着いたことから会場を仙台だけで開催しました。

日程 令和3年10月21日、令和3年11月8日  
会場 仙台市青葉区「ホテル白萩」



「契約宿泊施設の宿泊料金の補助」

右記の契約宿泊施設については、従来からご利用いただきありがとうございます。

令和3年7月1日から令和4年6月30日迄は、会員事業所の「令和3年度協会費 払込受領証」の写しと宿泊者の「健康保険証(含被扶養者)」をご提示いただくと、ご利用者お一人につき1,000円の割引をいたします。

「鳴子やすらぎ荘」  
☎ 0229-87-2121

(※会員皆様のご利用の公平性を期すため、同一人のご利用の上限を年間合計10回まで、及び同月内の利用については、2回までとさせていただきます。)

上記契約宿泊施設以外に「(一財)宮城県社会保険協会」契約優待利用施設(県内温泉等施設)として、●秋保温泉「蘭亭」、●作並温泉「グリーングリーン」、●鳴子温泉「玉造荘」、●花山温泉「湯湯山荘」、●小原温泉「ホテルいずみや」、●白石温泉「薬師の湯」など県内数ヶ所と契約を結んでおります。

※こちらの施設は上記の「鳴子やすらぎ荘」とご利用及び優待の条件が異なりますので、「対象施設」、「優待内容」、「ご利用方法」等、詳細は「(一財)宮城県社会保険協会HP」の「施設優待事業のご案内と施設利用会員証はこちら」から「施設優待事業」をご覧ください。または年度当初4月にお送りしております「契約施設一覧及び利用方法等について」をご覧ください。

※コロナ禍により、営業縮小、休館等の場合がありますので、必要に応じ契約施設にご確認のうえご利用ください。

申し込み・問い合わせ先  
一般財団法人 宮城県社会保険協会

〒980-0802  
仙台市青葉区二日町10-20 アルコイリス二日町4階  
TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

ホームページでもご覧いただけます  
宮城県社会保険協会 検索

(8) 社会保険みやぎ

電話によるお問い合わせは専用ダイヤルへ

年金事務所の電話は大変混み合っております

ねんきん加入者ダイヤル(年金の加入に関する一般的なお問い合わせ)

●事業所・厚生年金加入者向け

0570-007-123 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913

●国民年金加入者向け

0570-003-004 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6630-2525

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

ねんきんダイヤル(年金の受け取りに関する一般的なお問い合わせ)

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、03-6700-1165

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで  
●第2土曜日 9:30～16:00

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

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、03-6700-1144

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで  
●第2土曜日 9:30～16:00

ご利用にあたってご留意いただきたいこと

- ・土曜日(第2土曜日を除く)、日曜日、祝日、12/29～1/3 はご利用いただけません。
- ・一般固定電話以外(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。
- ・050で始まる電話でおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- ・お問い合わせの際には、基礎年金番号または年金証書番号をお知らせください。

街角の年金相談センター仙台

厚生年金保険・国民年金の受給に関するご相談、手続きは年金事務所のほか、年金相談センターでも行うことができます。

◎電話によるご相談は「ねんきんダイヤル」にお問い合わせください

- 月～金曜日 8:30～17:15  
ただし月曜日(休日明けの初日)は19:00まで受付時間を延長
- 第2土曜日 9:30～16:00  
(なお、祝日はご利用いただけません。)

右記カレンダーもご覧ください

街角の年金相談センター仙台

〒980-0803  
仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル2階

※全国社会保険労務士会連合会が受託運営しています

街角の年金相談センター仙台  
(仙台パークビル2F)



年金相談の受付時間と週末相談(予定)

3月							4月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	

◆受付時間

□ 平日(月～金)  
午前8時30分～午後5時15分

◆年金相談の「時間延長」と「週末相談」

- 時間延長(週の初日)  
午後5時15分～午後7時
- 週末相談(第2土曜日)  
午前9時30分～午後4時

変更されている場合もありますので、ホームページなどでご確認のうえご利用ください。



年金の予約相談を  
実施しています。

日本年金機構では、業務の迅速化に努めておりますが、受付状況によっては窓口が混雑する場合がございます。年金のご相談の際には、事前にご予約のうえ、年金事務所へおいでいただくとスムーズに相談できます。

予約相談は全国どここの年金事務所でも実施しています。

なお、予約相談希望日の1か月前から受付しています。

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ

0570-05-4890

3月・4月の出張相談所開設のご案内

【常設】

会場	開設日	開設時間	予約受付先
気仙沼出張相談所 (NTT気仙沼ビル1F) (予約制)	土日および祝日以外の 平日	8:30～12:00 13:00～17:00	石巻年金事務所 0225-22-5118

・予約制を実施している会場については、お電話で事前に相談日をご予約ください。

・ご予約は、相談日の1か月前から受付いたします。

※相談にお越しの際には、年金手帳や年金証書などの基礎年金番号が分かる書類と、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができる書類を必ずお持ちください。

※本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお越しになる方の本人確認ができる書類(運転免許証等)が必要となります。



この印刷物は、輸送マイレージ削減によるCO<sub>2</sub>削減や地産地消に着目し、国産米ぬか油を使用した新しい環境配慮型インキ「ライスインキ」で印刷しており、印刷用紙へのリサイクルが可能です。