

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 790

2022
10 / 11

- 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 令和4年度 健康保険・年金保険新任担当者等事務講習会が開催されました。
- 7 「職場の健康づくり」を応援します！！
「健康づくりDVDの無料貸出」
- 7 家庭常備薬等斡旋について
- 8 インフォメーションパーク

みやぎの
観光名所

10

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

コスモスは和名で「秋桜」とも言われ、県内では9月中旬から見ごろを迎えます。宮城県川崎町にあるみちのく杜の湖畔公園では、園内を散策しながら色とりどりの花々を楽しむことができます。今年は約200万本のキバナコスモスが公園南地区に植栽され、花畑一面に咲き誇る珍しい黄色のコスモスを見ることができます。

日本年金機構 からのお知らせ

あなたの**年金** 簡単便利な「ねんきんネット」で

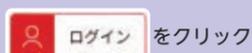
「ねんきんネット」の初回利用登録は スマホ & マイナンバーカードがあると便利です!

マイナンバーカードにスマートフォンをかざすだけで簡単にログインできます!

スマートフォンでの初回利用登録の流れ

マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。

マイナポータルにログイン



←マイナポータルはこちらから
<https://myna.go.jp>

- ① 「初めての方 利用者登録」をクリック
- ② 使用する端末から「スマートフォン」を選択
- ③ ログインに使用するマイナポータルアプリをダウンロード
- ④ 「利用者登録／ログイン」を選択
- ⑤ ご自身で設定した**数字4桁の暗証番号**を入力
- ⑥ マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
- ⑦ マイナポータルにログインが完了!

お手元にご用意するもの



マイナンバーカード

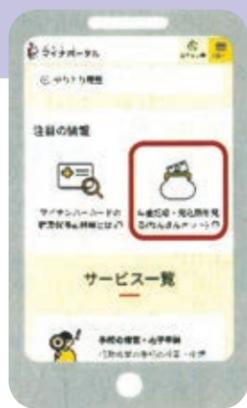
(例) 1 2 3 4

ご自身で設定した**数字4桁の暗証番号**

利用者証明用電子証明書パスワード

ねんきんネットの初回利用登録

- ① マイナポータルサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択
- ② 「メールアドレスの登録／変更」から登録メールアドレスを入力
- ③ 「日本年金機構からののお知らせメールの配信希望」を選択
- ④ ねんきんネットの初回利用登録が完了!



初回利用登録の完了後、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます!

注意

※マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間を要する場合があります。
※基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

「ねんきんネット」のサービス紹介

お客様自身がパソコンやスマートフォン等で年金情報を手軽に確認できるサービスです。

- POINT 年金記録の確認**
ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。
- POINT 将来の年金見込額の試算**
働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。
- POINT 電子版「ねんきん定期便」の閲覧**
郵送でお送りする「ねんきん定期便」と年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。
- POINT 各種通知書の確認**
年金振込通知書や年金額改定通知書などの通知書が確認できます。ダウンロードも可能です。
- POINT ほかにもさまざまな機能があります**
国民年金保険料控除証明書、公的年金の源泉徴収票などの再交付申請、国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届書を簡単に作成・印刷ができます。
- POINT マイナンバーカードがなくてもOK**
マイナンバーカードをお持ちでない方も「ねんきんネット」をご利用いただけます。詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネット」のページをご覧ください。

登録方法や操作にお困りの場合は

■相談チャットでの確認

「ねんきんネット」に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開設して、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面(相談チャット総合窓口)からアクセスください。

■お電話での確認(専用番号)

0570-058-555
050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144

■ホームページで確認

https://www.nenkin.go.jp/n_net/ スマホでアクセス

受付時間
月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分
(月曜日のみ午後7時00分まで)
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

11月は「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、国民の民様に公的年金制度を身近に感じ、理解を深めていただくことを目的とした活動を行います。

また、「年金の日」は、国民一人一人に「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や公的年金の受給見込み額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただくことを目的としています。

「ねんきん月間」は、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、オンラインでの年金セミナーや年金制度説明会を積極的に開催します。各年金事務所の「ねんきん月間」における各取組内容は、日本年金機構ホームページでご確認ください。

また、**令和4年12月1日(木)から12月14日(水)までの間、仙台駅前「青葉通地下道ギャラリー」**において、「**第4回宮城県年金ポスターコンクール作品展**」を開催いたします。ぜひ足を運んでいただき、県内の中学生が年金をテーマに描いた作品をご覧ください。



昨年度の応募作品



昨年度の「青葉通地下道ギャラリー」での展示



協会けんぽ からののお知らせ

未治療者に対する受診勧奨の大切なお知らせ

協会けんぽにおいて、健診の結果、血圧値・血糖値が高く、医療機関への受診が必要と判定され、受診されたことが確認できない被保険者の方に対して、医療機関へ受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

このたび、現役世代の循環器疾患の重症化予防対策として、令和4年10月にお送りする通知から血圧値及び血糖値に加えて、**LDLコレステロール値が高い被保険者の方についても受診勧奨を実施します。**

LDLコレステロールとは？

悪玉コレステロールとも呼ばれ、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

LDLコレステロール値が高いまま放置すると？

LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、100mg/dL未満の人と比べて、**約3～4倍**、心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。

参考：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】

受診勧奨基準値		
血圧	収縮期血圧	160mmHg 以上
	拡張期血圧	100mmHg 以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL 以上
	HbA1c	6.5%以上 (NGSP 値)
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL 以上

令和4年10月通知分から新しく実施

事業主の皆さまへのお願い

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には、必ず受診することを、事業主様から従業員様にお声掛けいただくとともに、従業員様が受診できるように配慮していただくようお願いいたします。

【お問い合わせ先】 全国健康保険協会宮城支部 保健グループ ☎ 022-714-6854

ご提出は
お済ですか？

「被扶養者状況リスト」の 提出期限は11月30日(水)までです！

《確認の対象となる方》

令和4年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、**事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。**

《送付時期》

令和4年10月上旬から11月上旬にかけて順次送付いたします。

《提出期限》

令和4年11月30日(水)

《添付書類について》

下記に該当する場合、事実を証明する書類のご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

《扶養から外れる被扶養者の方がいる場合》

- 被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の保険者証



～被扶養者資格の再確認は、加入者みなさまの**保険料負担の軽減**につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします～

※令和3年度の負担額軽減の結果についてはこちら▶



被扶養者再確認について詳しくは協会けんぽのホームページをご確認ください。

協会けんぽ 被扶養者再確認

【お問い合わせ先】 全国健康保険協会宮城支部 業務グループ ☎ 022-714-6852

第三者による行為が原因で保険証を使用する場合は… 協会けんぽに「第三者行為による傷病届」をご提出ください！

第三者による行為が原因でケガや病気などをした場合、治療に要した医療費等は本来、加害者が負担するのが原則です。しかし、加害者側との交渉に時間を要す等の理由により、すぐに医療費等の支払いが受けられない場合は、「**第三者行為による傷病届**」をご提出いただくことで、健康保険から給付※を受けることができます。

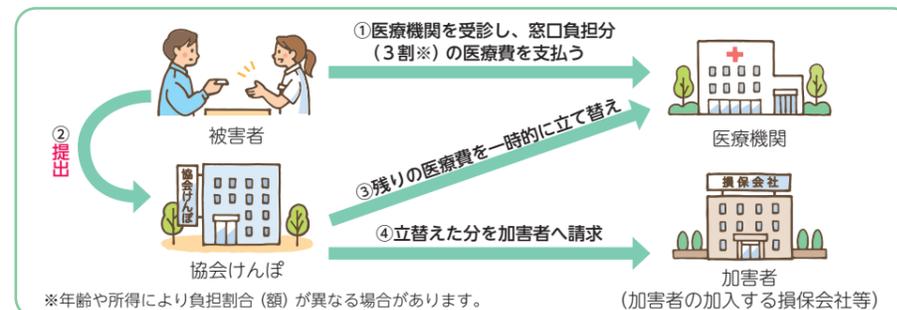
※ 仕事中や通勤途中のケガ除きます。

第三者行為による傷病とは

第三者(加害者)の故意または過失によってケガや病気をすることです。相手のある交通事故や暴力行為、ゴルフ場・スキー場での事故、他人の飼い犬による加害行為などが該当します。

ご提出が必要な理由

第三者による行為が原因でケガや病気をした場合、本来、その医療費等は加害者側が負担することになりますが、保険証を使用した場合については、協会けんぽがその一部を立て替えて医療機関等に支払うことになります。この立て替えた医療費等を後日、加害者に請求するにあたり、加害者や加害者の加入している損保会社の情報が必要となるため、「**第三者行為による傷病届**」の提出をお願いしております。



第三者行為による傷病届についてはこちら▶



【お問合せ先】 全国健康保険協会宮城支部 レセプトグループ ☎ 022-714-6853

災害に備える薬剤師



2011年3月に発生した東日本大震災は医療機関に壊滅的損害をもたらしました。被災状況は想定をはるかに超え、既存の災害対策マニュアルの多くは機能しませんでした。このことより災害時の支援において数々の教訓と知見を踏まえ、ライフライン喪失下の大規模被災時に通常の調剤と医薬品の供給が可能な自立した医療支援ユニット「モバイルファーマシー」(以下MP)を開発しました。

MPとは 薬局機能を搭載した機動力のある災害対策医薬品供給車両です。ポータブル発電機、ディープサイクルバッテリー、ソーラー発電機、水タンクに加え、電子天秤や自動分割分包機、錠剤棚(300～500品目収納)、引き出し付きカウンター、電気冷蔵庫、水剤調剤用シンク等の調剤に必要な機器等を搭載しており、電力や水の途絶えた被災地でも自立的に調

剤作業と医薬品の交付が行えます。キャンピングカーを改造した車両で、普通免許で容易に運転できます。更には、地デジや衛星放送受信設備、デジタル簡易無線機等の情報収集・伝達のための設備を備えています。

活用法は災害発生時には、災害支援薬剤師等と一緒に被災地へ出動し、医療救護所や避難所等で医薬品の調剤・供給・服薬指導等の業務に活用します。平時は、県や市町村の防災訓練、薬と健康の週間、薬物乱用防止「ダメ・ゼッタイ」キャンペーン、学校でのお薬授業など、各種行事等の場に展示したり、模擬調剤を行ったりして薬剤師の職能のPRに努めるとともに、医薬品の適正使用に関する啓発活動等に活用しております。

一般社団法人宮城県薬剤師会
災害対策委員会 土佐 貴弘



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

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

協会けんぽ 宮城

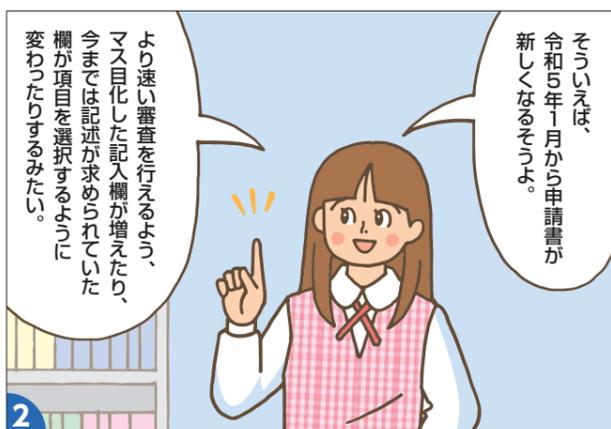
宮城支部メルマガ
会員募集中!



登録はコチラ▶

M美さんの 社会保険物語

申請書の様式が
変更します
第125話



協会けんぽからのお知らせ

〈申請書様式変更について〉

令和5年1月から、より速い審査の実施と記入方法をわかりやすくすることを目的として、各申請書等の様式を変更いたします。

〈ご注意ください〉

※新様式の申請書等は令和4年11月以降に協会けんぽのHPからダウンロードいただくか、協会けんぽ都道府県支部へ郵送を依頼いただくことで入手できます。

※令和4年12月以前に新様式の申請書等を使用いただいた場合、通常よりも審査に時間を要してしまうため令和5年1月以降の使用にご協力お願いいたします。

問い合わせ先

全国健康保険協会宮城支部
業務グループ
〒980-8561
仙台市青葉区国分町 3-6-1 仙台パークビル 8F
TEL 022-714-6852

社会保険協会からのお知らせ

◎ 令和4年度 健康保険・年金保険新任担当者等事務講習会が開催されました。

主に社会保険の新任の担当となられた方々を対象に、日本年金機構年金事務所職員を講師として「年金保険」、全国健康保険協会宮城支部職員を講師として「健康保険」の事務講習会を開催し、社会保険の知識を深めていただきました。

1. 令和4年9月6日(火) 仙台市「ハーネル仙台」
2. 令和4年9月8日(木) 大崎市古川「グランド平成」
3. 令和4年9月14日(水) 大河原町「コミュニティーセンター・オーガ」
4. 令和4年9月21日(水) 石巻市「石巻商工会議所会議室」
5. 令和4年9月28日(水) 仙台市「ハーネル仙台」



◎ 「職場の健康づくり」を応援します！！「健康づくりDVDの無料貸出」

◆ 健康づくりDVDの「ご案内」ー職場での健康管理研修等にご利用いただいておりますー

- (DVD一覧)
- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. はじめてのウォーキング&ジョギング | 12. エクササイズでコミュニケーション |
| 2. 若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット | 13. 野菜パワーでからだ元気 |
| 3. Good-bye ストレス | 14. 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう |
| 4. 正しく知れば怖くない がんのお話し | 15. 元気な職場をつくるメンタルヘルス5 「自分でできるストレスコントロール」 |
| 5. メタボリックシンドローム予防のための筋力トレーニング | 16. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 (第1巻) 「ストレスチェックを活用したセルフケア」 |
| 6. 健康診断を受けてよかった | 17. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 (第2巻) 「部下が休職する前にできること」 |
| 7. 健康は歯周病の予防から～歯周病を予防しよう | 18. ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育てメタボを予防しよう |
| 8. サイレントキラー高血圧の恐怖+専門医に聞く | 19. トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操 |
| 9. 1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ | |
| 10. 大人のためのエンジョイスポーツライフ | |
| 11. マシンを使わない筋力向上トレーニング | |

貸出は無料で行っております。積極にご活用願います。

- ◆申し込みは「健康づくり指導講習会等申込書(※DVD貸出申込書)」をFAXにより送付願います。
- ◆申込書は「宮城県社会保険協会」HPからダウンロードできます。(ご連絡いただければFAXでお送りすることもいたします。)

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

宮城県社会保険協会 検索

◆◆ 家庭常備薬等斡旋について ◆◆

●昨年度も実施しましたが、大変好評でしたので、今年度も別添折り込みチラシのとおり、従業員の皆様、並びにご家族の皆様の健康管理にお役立ていただきたく、家庭常備薬等の斡旋を実施することとしましたのでご案内いたします。購入をご希望の方は別添折り込みチラシより申し込みください。

※この件の、「お申し込み」及び「お問い合わせ」等は、別添折り込みチラシの業者をお願いいたします。

●個人事業主様や退職後国民年金に加入予定の方へ。

●お得な制度です！お話を聞いてみてはいかがでしょうか。

掛金はぜんぶ所得控除になるから、税金がおトクに！

一生運もらえる年金を上乗せできます！

自営業・フリーランスのみなさんへ。

あなたにもプラスも。

人生100年時代の「プラス年金」

プラス全国国民年金基金

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。※非居住者が支払った掛金は、所得控除対象外です。

資料請求・ご相談・お問い合わせはお気軽に今すぐこちらへ！

0120-65-4192

全国国民年金基金南東北支部

www.zenkoku-kikin.or.jp/ | 全国国民年金基金 | 検索

〒980-9921 宮城県仙台市青葉区中央4-10-3JMFビル仙台0112F

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

相談時間 ●月～金曜日 8:30～17:15
●第2土曜日 9:30～16:00

※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで受付時間を延長しています。
※祝日、12/29～1/3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)

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

※1月は1月4日から営業開始となります。

◆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。

日本年金機構

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

11月・12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	予約受付専用電話 0570-05-4890 (ナビダイヤル)

・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。