

# 社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 795

2023

8/9

## 新しい見どころ③

川開き祭りは、伊達政宗公の命を受け、治水工事で湊町としての石巻の発展の基礎を作った川村孫兵衛重吉翁に対する報恩感謝の祭りです。1916年から開催されているこの祭りは、今年で100回の節目を迎えました。前夜祭も含めた8月4日～8月6日に開催され、花火大会の他、様々なイベントが行われました。

- 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 健康経営優良法人認定にチャレンジしませんか？
- 7 M美さんの社会保険物語
- 8 社会保険協会費納入の御礼
- 9 令和5年度 健康保険・年金保険  
新任担当者事務講習会開催
- 10 令和5年度『年金シニアライフ  
セミナー』の開催
- 11 秋のハイキング
- 11 宮城県・健康推進課からの  
お知らせ
- 12 インフォメーションパーク



# 日本年金機構 からのお知らせ

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」と位置付け、国民の皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開し、全国各地で年金出張相談などを開催します。

この取組の一環として、**広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集します。**公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思いますので、ふるってご応募ください。



## エッセイ募集要項

### 応募締切

**令和5年9月8日(金)** (消印有効)

### 応募作品

- 公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 日本語で1,000～2,000文字以内。
- 作品用紙の裏に氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。（応募作品は返却しません。）

### 発表

- 受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
- 受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
- 受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ

### 賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

### 応募資格

中学生以上の方

### 提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部  
情報提供推進グループ わたしと年金 担当  
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

### お問い合わせ先

日本年金機構 相談・サービス推進部  
情報提供推進グループ わたしと年金 担当  
電話番号：03-5344-1100 (代表)

### 主催

日本年金機構

### 後援

厚生労働省  
文部科学省  
全国高等学校長協会  
全国都道府県教育委員会連合会

## 「第5回 宮城県年金ポスターコンクール」を実施します！

年金をテーマとしたポスターを作成する中で、公的年金を身近に感じていただき、制度への参加意識を醸成することを目的として、宮城県内の中学生を対象に年金ポスターコンクールを実施します。

県内の中学生にはすでにポスターコンクールの案内文書を送付しており、多くの中学生からの応募をお待ちしております。

### 応募締切

**令和5年9月8日(金)**

### 応募資格

宮城県内の中学生

### 応募作品

- 年金に関するものをテーマにしたポスター。「**国民年金**」、「**みんなが支える年金**」等、「**年金**」の文字を必ず入れてください。年金が世代を超えて、より身近で親しみやすい制度であることを表現するなど、応募目的に合致している作品であれば、なんでも結構です。
  - 規格はB3サイズ(51.5×36.4cm)又は画用紙四つ切りサイズ(54.0×38.1cm)
  - 作品は未発表のものに限ります。 ● 応募作品については返却しません。
- ※応募は学校単位となります。応募したい場合は在学する中学校へお問い合わせください。

募集中！

第4回 宮城県年金ポスターコンクール  
最優秀賞作品



### 賞

最優秀賞(1点)、優秀賞(3点)、  
[特別賞] 東北厚生局長賞(1点)、  
[特別賞] 宮城県社会保険協会会長賞(1点)、入選(数点)

### 審査

宮城県内年金事務所、  
宮城県年金ポスターコンクール選考委員会

### 発表

令和5年11月

※入賞作品については、日本年金機構広報紙等への掲載を行う場合があります。また、作品集を作成し配付します。

### 提出先

日本年金機構 仙台東年金事務所 地域調整課  
(〒983-8558 仙台市宮城野区宮城野3-4-1)

### 主催

日本年金機構 宮城県内年金事務所

### 後援

厚生労働省東北厚生局／宮城県教育委員会／仙台市教育委員会／宮城県中学校長会／仙台市中学校長会／NHK 仙台放送局／仙台放送／KHB 東日本放送／TBC 東北放送／ミヤギテレビ／河北新報社

### 協力団体

一般財団法人 宮城県社会保険協会

## 健康保険証早期発行のため、届書は仙台広域事務センターへ郵送でご提出ください

お客様から提出いただいた届書(資格取得届、資格喪失届、被扶養者異動届、月額変更届等)の事務処理は、仙台広域事務センターで一括して行っており、年金事務所へ提出いただいた届書についても事務センターへ回送して処理を行います。

そのため、事務センターに直接郵送していただくことで、年金事務所への提出より早く処理を行うことができ、健康保険証などを早くお届けすることができます。

### 提出先

名称：日本年金機構 仙台広域事務センター  
郵便番号：〒980-8461 ※封筒に、郵便番号と名称のみの記載で郵送できます。

※事務センターあての封筒に、提出先が日本年金機構以外(例：全国健康保険協会宮城支部など)の書類を同封しないようご注意ください。

※個別に年金事務所へ提出をお願いしている届書は、年金事務所へ提出してください。

# 協会けんぽ からのお知らせ

## 協会けんぽの各種申請書は、ご自身での印刷がおすすめです！

▼詳しくはこちら▼

お電話で申請書の発送依頼をいただいた場合、  
ご到着までには約3～4日かかるため、ご自身の  
印刷をおすすめしています。

※週末前の場合、更にお時間がかかります。



## コンビニのマルチコピー機で印刷！



### セブンイレブンの場合

- STEP 1 マルチコピー機のメニュー画面から「プリント」→「ネットプリント」を選択
- STEP 2 該当する申請書の番号(プリント予約番号)を入力 ※下図記載
- STEP 3 カラーモードは「白黒」を選択し、料金を投入して印刷！  
詳しい手順はこちらから▶



### ローソン・ファミリーマート等の場合

- STEP 1 マルチコピー機のメニューの「プリントサービス」から「ネットプリント」を選択
- STEP 2 該当する申請書の番号(ユーザー番号)を入力 ※下図記載
- STEP 3 プリントタイプは「文書プリント」を選択し、該当する申請書を選択
- STEP 4 カラーモードは「白黒」を選択し、料金を投入して印刷！  
詳しい手順はこちらから▶



⚠ 1枚あたり20円～60円の  
プリント料金がかかります。

申請書の種類	セブンイレブン プリント予約番号	ローソン・ファミリーマート等 ユーザー番号	金額	サイズ 枚数
健康保険 傷病手当金支給申請書	00711444	JHIA111114	40円	A3 / 2枚
健康保険 出産手当金支給申請書	41594332	JHIA111116	40円	A3 / 2枚
出産育児一時金 内払金支払依頼書・差額申請書	97992917	JHIA111117	40円	A4 / 2枚
出産育児一時金支給申請書 (直接支払制度を利用しない場合)	36732025		40円	A4 / 2枚
健康保険 埋葬料(費)支給申請書	95036697	JHIA111118	40円	A4 / 2枚
健康保険 高額療養費支給申請書	00294755	JHIA111112	40円	A4 / 2枚
健康保険 限度額適用認定申請書	64478429		20円	A4 / 1枚
限度額適用・標準負担額減額認定申請書 (低所得者の方)	00150583		40円	A4 / 2枚

## 協会けんぽのHPから印刷！

▼協会けんぽHP▼



### 印刷手順 傷病手当金支給申請書を印刷する場合

- 1 協会けんぽHPを検索
- 2 「申請書ダウンロード」をクリック
- 3 「健康保険給付の申請書」をクリック
- 4 「健康保険傷病手当金支給申請書」をクリック
- 5 青文字の「入力用」※1  
か「手書き用」をクリック
- 6 表示された申請書を印刷

●GoogleやYahoo! JAPAN等の検索エンジンにて「協会けんぽ ○○申請書」と検索すると、  
一番上に該当申請書のURL(手順⑤のページ)が出てまいります。



#### ※1 申請書「入力用」の操作について

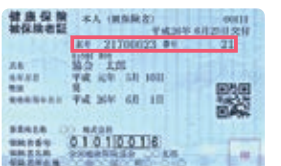
お使いのパソコン環境によっては正常に動作しない場合があります。その場合は、  
お手数ですが「手書き用」をご利用ください。

お問合せ先：協会けんぽ宮城支部 業務グループ TEL 022-714-6850

※音声ガイダンスが流れますので「1」を選択してください。

## 【皆さまへお願い】お電話でのお問い合わせの際は保険証をご準備ください

お電話でのお問い合わせの際は、スムーズな電話対応のため、保険証をお手元にご準備いただきますようお願いいたします。  
氏名の上に記載されています「記号」と「番号」をお伺いします。





## 健康経営優良法人認定にチャレンジしませんか？

「健康経営優良法人認定制度」とは、従業員の健康づくりに積極的に取り組む優良な法人を経済産業省・日本健康会議が顕彰する制度です。

協会けんぽ宮城支部の加入事業所さまも、2021年に157社、2022年に249社、2023年に334社と認定数が右肩上がりが増えていきます。

認定を受けるためには、協会けんぽ宮城支部の「職場健康づくり宣言」の登録が必須となっていますので、まずは宣言の登録をお願いします。



### 認定手続きの流れ

8月末頃に受付開始予定

中小企業部門

協会けんぽ宮城支部の  
「職場健康づくり宣言」  
に登録



※既にご登録済みの場合は  
改めて登録する必要はありません。

認定事務局ポータルサ  
イトの設問に回答し、  
アップロード



審査・認定

※健康経営優良法人 2024 では申請方法などが変更になる可能性があります。

健康経営優良法人の応募方法など詳しくは認定事務局  
ポータルサイトをご確認ください。

健康経営優良法人 ポータルサイト

検索

「職場健康づくり宣言」についてのお問い合わせ先  
協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ TEL 022-714-6851

## お薬を飲みやすくするための工夫について

お薬を服用する際、「うっかり飲み忘れてしまった」「種類が多すぎてどれを飲めば良いかわからなくなった」「錠剤が大きくて飲み込めない」…といった経験は無いでしょうか？

平成28年度の厚生労働省の統計によると、75歳以上の方の約4割が一つの医療機関から5種類以上の薬を処方されているという報告が上がっています。更に高齢の方の場合、複数の医療機関を受診することも多く、服用するお薬の種類が多くなるほど、飲み忘れや飲み間違いも起こりやすくなります。このようなトラブルを防ぐために「一包化」という調剤方法があります。

一包化とは、複数のお薬を服用する際に、朝・昼・夕などのタイミングごとに一袋にまとめて作る調剤方法です。飲み忘れや飲み間違いを防ぐメリットに加えて、指の力の弱い方などお薬をシートから取り出しにくい方の負担を軽減することができ

ます。また、一包化の際にはお薬を包む袋に用法や服用する日付などを印字することもできるため、家族や介護者などが管理する上での負担軽減というメリットもあります。

また、嚥下機能が衰えて大きな錠剤やカプセルを飲みこむことが難しい場合には、錠剤を砕いて粉末状にして調剤する「粉碎調剤」や、カプセルを開けて中の薬剤を取り出して調剤する「脱カプセル」という方法もあります。粉碎調剤や脱カプセルを行うことで、誤嚥などのリスクも減らすことになります。

ただし、光や湿気に弱いお薬、特殊な工夫が施されたお薬など、一包化や粉碎に適さないお薬もあります。ご自身が飲んでいる薬は可能かどうか、薬剤師にお気軽にご相談ください。

一般社団法人宮城県薬剤師会  
医療保険委員会 手代木貴也



全国健康保険協会 宮城支部  
協会けんぽ

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

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

協会けんぽ 宮城

検索

宮城支部メルマガ  
会員募集中！

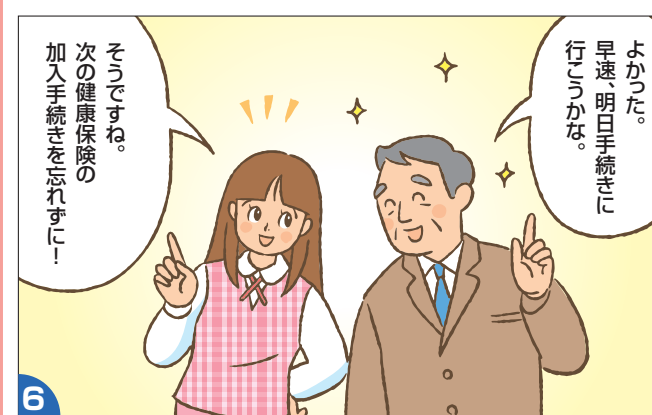
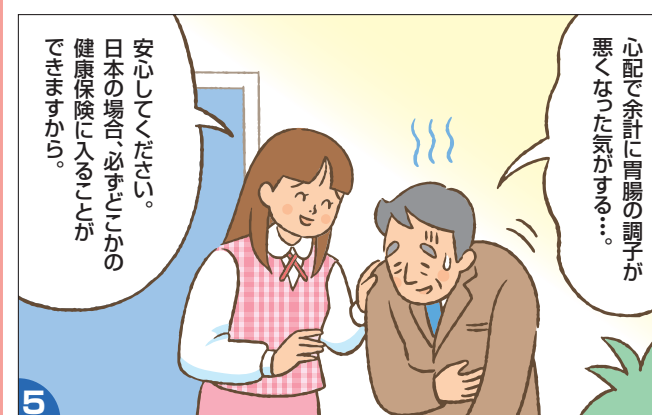
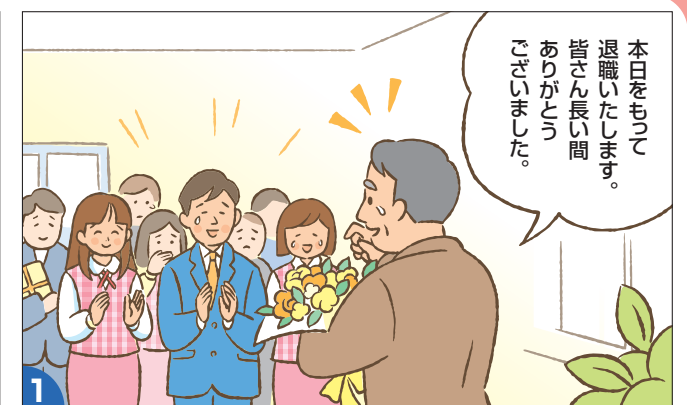
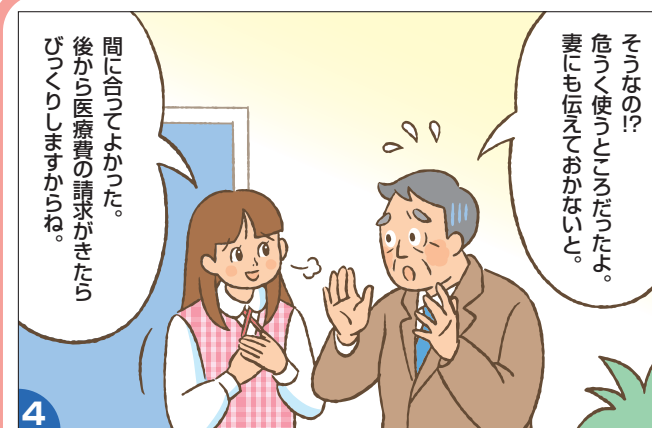


登録はこちら

M美  
さんの

## 社会保険物語

喪失後受診の防止  
第130話



### 協会けんぽからのお知らせ

保険証を使用することができるのは「退職日まで」です。

被保険者（ご本人）様が資格喪失した場合、被扶養者（ご家族）様も保険証を使用することができなくなります。退職後に誤って受診することを防ぐため、保険証の回収にご協力をお願いいたします。

なお、資格喪失後に医療機関等を受診した場合、その分の医療費（自己負担分を除く）を後日、被保険者（ご本人）様あてに請求することとなりますのでご注意ください。

詳しくはこちら ▶



# 社会保険協会費納入の御礼

「令和5年度社会保険協会費」につきまして、新型コロナウイルスの影響等で大変な中、ご理解とご協力を賜り、早速納入いただきまして誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

当協会では、会員の皆様のご協力のもと、健康保険・年金制度の普及・広報事業や健康と福利増進のための事業に今後とも取り組んでまいりますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。



まだ、納入がお済みでない場合は、事業を円滑に運営していくためにも早期の納入にご理解とご協力をお願い申し上げます。なお、会費納入に当たっての「払込取扱票」が紛失等によりお手元にない場合には、当協会（022-266-0411）までご連絡いただければ再送付いたしますのでよろしくお願いいたします。

## 協会費を納める際の注意点！

令和5年4月下旬に、「従来の納付書（銀行等及び郵便局用）」に加えて、「コンビニエンスストア窓口用」の「2枚の払込票」を送付いたしました。

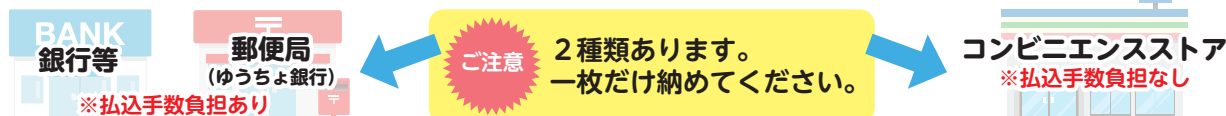
※払込票が2枚ありますので、間違って2枚の払込票ともお納めいただいた事業所様が多くあります。払込票が1枚だけ残っている場合は、すでに納めていただいていると考えられますのでご注意ください。

※すでに納入された事業所様におかれましては、残っている払込票は破棄するようお願いいたします。

※ご不明の点がありましたら下記の問い合わせ先までご照会をお願いします。

来年度以降は、2枚の払込票を送付しない方法で検討しておりますのでご理解とご協力をよろしくお願いします。

「銀行等及び郵便局用」または「コンビニ用」の払込票を選択



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 ホームページでもご覧いただけます  
〒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

## 社会保険協会からのお知らせ

### 令和5年度 健康保険・年金保険 新任担当者事務講習会開催

#### 開催日

- 令和5年9月5日(火)・29日(金)…………… 仙台市
- 令和5年9月8日(金)…………… 石巻市
- 令和5年9月12日(火)…………… 大崎市
- 令和5年9月27日(水)…………… 大河原町

#### 時間割(各日とも同内容)

- 13:30～13:35 挨拶
- 13:35～14:35 講習(年金保険部門)  
講師 日本年金機構年金事務所
- 14:35～14:45 休憩
- 14:45～15:35 講習(健康保険部門)  
講師 全国健康保険協会宮城支部
- 15:35～15:45 休憩
- 15:45～16:15 講話(健康づくり)  
講師 宮城県内保健所(予定)

#### 開催場所

- 9月5日(火)・29日(金)  
ハーネル仙台 2階「松島」  
仙台市青葉区本町2-12-7 TEL 022-222-1121
- 9月8日(金)  
石巻商工会議所「会議室」  
石巻市中央2-9-18 TEL 0225-22-0145
- 9月12日(火)  
グラント平成 2階「鳳凰」  
大崎市古川駅前大通5-3-2 TEL 0229-23-6363
- 9月27日(水)  
大河原町駅前コミュニティセンター(オーガ)  
「イベントホール」  
大河原町大谷字町向126-4 TEL 0224-52-1110

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 ホームページでもご覧いただけます  
〒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

#### 参加資格

当協会会員事業所の健康保険・年金保険 新任担当者等及び令和3年4月～令和5年3月までの新規適用事業所の担当者等

#### 参加料

無料(いずれもテキスト無償配布いたします。)  
※4月に送付した社会保険の実務の手引きを使用しますのでお持ちの方はご持参ください。

#### 定員

仙台会場は各70名  
石巻、大崎会場は各40名、大河原会場は25名  
※申込先着順で定員になり次第締め切りとなります。

#### 申込方法

下の「参加申込書」にご記入のうえ、FAXでお申し込みください。(「参加申込書」は宮城県社会保険協会のホームページから印刷もできます。)  
※準備の都合上、定員に達する以外に、各開催日10日前に申し込みを締め切ります。

#### 注意事項

当日は、マスク着用をお願いします。  
当日、発熱、咳症状のある方は参加をご遠慮願います。  
新型コロナウイルス感染等の責任は負いかねますのでご了承願います。

### 令和5年度 健康保険・年金保険 新任担当者事務講習会参加申込書

一般財団法人 宮城県社会保険協会会長 あて 申込先【FAX 022-266-0471】

事業所名 TEL ( ) -  
住所 FAX ( ) -

事業所記号 記載例:「仙東いろは」、「45 イロハ」等	参加者氏名	参加希望日(○で囲んでください)
		9/5(仙台市) ・ 9/8(石巻市) ・ 9/12(大崎市) 9/27(大河原町) ・ 9/29(仙台市)
		9/5(仙台市) ・ 9/8(石巻市) ・ 9/12(大崎市) 9/27(大河原町) ・ 9/29(仙台市)

※この申込書に記入いただきました個人情報は厳正に管理しますとともに、本講習会の運営及びこれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。



## 令和5年度『年金シニアライフセミナー』の開催

### 開催日

- 令和5年10月4日(水).....仙台市
- 令和5年10月13日(金).....石巻市
- 令和5年10月18日(水).....大崎市
- 令和5年10月23日(月).....大河原町
- 令和5年11月6日(月).....仙台市

### 開催内容(各日とも同内容)

- 12:30 受付
- 12:55 開会挨拶
- 13:10～13:55 退職後の老齢年金及び在職老齢年金について  
講師「日本年金機構年金事務所」
- 13:55～14:00 休憩
- 14:00～14:30 「中高年の健康づくり」  
講師「宮城県社会保険協会」
- 14:30～14:35 休憩
- 14:35～16:35 「ライフプランと生きがい」  
— 途中休憩 —  
「家庭経済プラン」  
講師「活性化セミナー研究所」
- 16:35 その他
- 16:45 終了

### 参加資格

- ・当協会会員事業所の退職予定者及び50歳以上の被保険者とその配偶者等
- ・会員事業所の年金委員、健康保険委員、人事厚生担当等
- ・その他

### 参加料

無料 (いずれもテキスト無償配布いたします。)

### 注意事項

当日は、マスク着用をお願いします。

当日、発熱、咳症状のある方は参加をご遠慮願います。

### 開催場所

- 10月4日(水)・11月6日(月) ホテル白萩 2階「錦の間」  
仙台市青葉区錦町2-2-19 TEL022-265-3411
- 10月13日(金) 石巻商工会議所「会議室」  
石巻市中央2-9-18 TEL0225-22-0145
- 10月18日(水) グランド平成 2階「鳳凰」  
大崎市古川駅前大通5-3-2 TEL0229-23-6363
- 10月23日(月) 大河原町駅前コミュニティセンター(オーガ)  
「イベントホール」  
大河原町大谷字町向126-4 TEL0224-52-1110

### 定員

仙台地区 70名 石巻・大崎・大河原 各地区 50名  
※申込先着順で定員になり次第締め切りとなります。  
(申し込み締め切り後、開催日10日前程度に参加者あてご案内を送付します。)

### 申込方法

下の「参加申込書」にご記入のうえ、FAXでお申し込みください。  
(「参加申込書」は宮城県社会保険協会ホームページから印刷もできます。)

### 申込締切期限

定員に達する以外に、それぞれの開催日10日前に受付を締め切ります。

- 主催** 一般財団法人 宮城県社会保険協会
- 共催** 全国社会保険委員会連合会  
一般社団法人 全国社会保険共済会
- 後援** 宮城県社会保険委員会連合会  
宮城県年金協会

## 秋のハイキング

今年度は、コロナ禍での外出の自粛などでの運動不足を解消するために、会員事業所の従業員やご家族の健康増進をテーマに健康づくりに取り組んでいます。

春のハイキングに変わって実施した健康ウォーキング(みやぎ歩け歩け大会)に続き、秋のハイキングを企画いたしました。

会員事業所内での友達やご家族でバス移動によるハイキングをしてみませんか。多くのご参加をお待ちしております。

10/14日

コース／福島県・裏磐梯方面

日帰り

食事条件／なし

添乗員／同行

スケジュール

仙台・大河原発着 大河原駅 [7:00]  
＝仙台駅 [8:00]＝仙台宮城 IC  
＝〈東北道〉＝福島西 IC＝土湯  
＝毘沙門沼 [10:45] … (五色沼  
自然探勝路) … 桧原湖 (各自自由  
昼食・お買物) [～13:30]＝土湯  
＝福島西 IC＝〈東北道〉＝仙台  
宮城 IC＝仙台駅 [16:15]＝大河  
原駅 [17:15]

古川発着 <りこま高原駅  
[6:50]＝古川駅 [7:40]＝古川  
IC＝〈東北道〉＝福島西 IC＝  
土湯＝毘沙門沼 [10:45] … (五  
色沼自然探勝路) … 桧原湖 (各自  
自由昼食・お買物) [～13:30]  
＝土湯＝福島西 IC＝〈東北道〉  
＝古川 IC＝ [16:40]＝<りこ  
ま高原駅 [17:20]

石巻発着 石巻駅 [7:30]  
＝石巻河南 IC＝〈三陸・  
東北道〉＝福島西 IC＝土  
湯＝毘沙門沼 [10:45] … (五  
色沼自然探勝路) … 桧原  
湖(各自自由昼食・お買物) [～  
13:30]＝土湯＝福島西 IC  
＝〈東北・三陸道〉＝石巻  
河南 IC＝石巻駅 [16:45]

気仙沼発着 気仙沼 [7:00]  
＝〈三陸・東北道〉＝福  
島西 IC＝土湯＝毘沙  
門沼 [11:00] … (五色沼  
自然探勝路) … 桧原湖  
(各自自由昼食・お買物)  
[～13:30]＝土湯＝福  
島西 IC＝〈東北・三陸道〉  
＝気仙沼 [17:30]

- 募集人員／仙台・大河原80名、古川40名、石巻40名、気仙沼40名 ※最小催行人員は各地区15名
- 参加料／大人 2,000円、小学生以下 1,500円

申込方法と  
お問い合わせ

「宮交観光サービス(下記電話番号)」へ直接お申し込みください。

電話 022-298-7762

お申し込み時に地区名をお知らせください。後日、振込用紙が  
送付されますので、参加料を金融機関にてお振込みください。  
※振込手数料は参加者負担となります。

宮城県・健康推進課  
からのお知らせ

令和5年11月はみやぎ健康月間です!

職域や地域全体で健康づくりの取組を盛り上げるため、  
11月を「みやぎ健康月間」として本年度新たに制定しました。



11月「みやぎ健康月間」に職場ぐるみで  
健康づくりに取り組みましょう!

▶できることから始めよう!

〈取組の例〉

- 社員食堂で減塩や野菜増加のメニューを提供
- 会社の自販機の商品を無糖にする
- 歩数アップチャレンジ2023に参加(右記参照)
- 地域の運動イベントに参加
- 禁煙したい従業員のサポート
- 健診・検診・歯科検診の受診 など

ユニークな取組事例を募集します!

詳しくはこちらから▼

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/miyagikenkougekkkan.html>



「歩数アップチャレンジ2023」を  
実施します。ぜひご参加ください!

▶3人1組で目標歩数を目指すイベントです。  
「事業所部門」では事業所対抗で歩数を競います!  
「一般部門」もあります。

〈チャレンジ期間〉

令和5年10月1日～11月30日

〈申込期間〉

令和5年8月31日まで

詳しくはこちらから▼

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu2023yop.html>



問い合わせ先

宮城県保険福祉部健康推進課健康推進第二班 TEL/022-211-2624 MAIL/kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

## 令和5年度『年金シニアライフセミナー』参加申込書

一般財団法人 宮城県社会保険協会 会長 あて

申込先 【FAX 022-266-0471】

事業所記号

(記載例:「仙東いろは」、「45 イロハ」等)

TEL ( ) -

FAX ( ) -

事業所名

参加者氏名	性別	年齢	参加希望日	開催案内送付用住所 (受付後、開催のご案内を送付いたします。)	該当に○を
			希望の開催日を記入ください		
	男・女			〒 -	1. 年金委員 2. 被保険者 3. 配偶者 4. 上記以外
	男・女			〒 -	1. 年金委員 2. 被保険者 3. 配偶者 4. 上記以外
	男・女			〒 -	1. 年金委員 2. 被保険者 3. 配偶者 4. 上記以外

※この申込書に記入いただきました個人情報は厳正に管理しますとともに、本セミナーの運営及びこれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

## 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

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)

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

### ◆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 検索

## 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

## 9月・10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。