

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 804

2025

2 / 3



2 七ヶ浜町 よがさきおはじきのアート



新しい見どころ ⑫

- 1 景勝地としていられている多聞山。ベンチなどがある展望広場が整備されています。また、中腹にある「毘沙門堂」裏手に広がる景色は松島四大観の一つ“偉観”と称され、松島湾内の島々が日本庭園を思わせる美しさです。
- 2 代ヶ崎浜地区広場にある、地域住民が防潮堤に、おはじきを貼り付けて作った全長100m以上あるアートです。こいのぼりやブルーインパルスなど、小さなおはじきを使ってデザインされています。煌びやかな芸術作品を心地よい波のさざめきを聞きながら鑑賞できる自然と芸術の調和がとれたスポットです。

- 2・3 日本年金機構からのお知らせ
- 4 協会けんぽからのお知らせ
- 5 M美さんの社会保険物語
- 6 宮城県保健福祉部健康推進課からのお知らせ
- 6 社会保険協会からのお知らせ
- 8 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

令和6年度「わたしと年金」

エッセイの入賞作品が決定しました。

厚生労働大臣賞 石川県 室田 律子 様 (40代)

「キーン！！」私の叫び声が近所中に響き渡った。突然、夫が白目になって意識を失い倒れたのだ。近所の人達に見守られながら、彼は救急車で病院に運ばれた。持病もなく健康体そのものだったのに…

病名は原因不明の脳炎だった。主な症状は痙攣、発熱、頭痛、意識障害だが、現在でも死亡する人もいる。元通りの状態になる人もいれば、記憶障害や高次脳機能障害などの後遺症のために、社会復帰が困難となる重い病気だ。

私は深く、深く、絶望した。人工呼吸器を着けて眠る夫の横で泣きに泣いた。彼が倒れた日は、ちょうどお腹の子が生まれる予定日の1か月前の日だったのだ。子供に会う日であんなに楽しみにしていたのに、この人は助かるの？ 助かったとしても、私達の事が誰かわかるの？ どうやって今後生活をしていけばいいの？ 色々な思いがグルグル頭を巡った。神様はなんて意地悪なのと何度も何度も思った。

夫の意識が戻らないまま、私は男の子を出産した。夫は13歳の時に父を亡くしていて、いつも父親のいない子供の気持ちは自分が1番解ってると言っていた。だからこそ私達をおいていくはずがないと思えた。私が夫と子供を守っていくしかない強く決心した。

夫が目を覚ましたら何とかかなるという期待は虚しく、彼の後遺症は予想以上に重く、私が誰かわからなくなっていた。もちろん子供の事も。言葉も忘れてしまい、会話も出来ない状態だった。作業療法士、理学療法士、言語聴覚士によるリハビリが始まった。だが回復の兆しはなく、大人用と子供用のオムツを抱えながら、私は心が折れないよう、踏ん張るのが精一杯だった。そして入院から415日経った日に夫は退院した。息子は既に1歳になっていた。

私は家族を養えるよう、専門職に就こうと決めた。ファイナンシャルプランナーの勉強中に年金という分野に出会い、社会保険労務士を目指すことにした。その知識のおかげで

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6年度の応募総数1,489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。

路頭に迷わず、本当に救われた。

夫は会社員だったので傷病手当金を申請し、1年半後に障害年金を請求した。障害年金1級の証書を受け取った時、私はその場で握り締めながら泣き崩れた。彼の症状は重いと判断された事はやはりショックだった。だが、これで私達の生活は当面は守られると安心出来たのだ。そして病気で退職したため、失業保険の延長手続きをして、傷病手当金受給後には特定求職者として通常よりも長い期間受給が出来た。出産費用は出産育児一時金で賄えた。高額療養費制度で長期間の入院費はかなり助けられた。そうやってあらゆる社会保険制度のおかげで、私達家族はずっと守られたのだった。

あれから17年経った今、夫は長いリハビリの甲斐があり、社会復帰し、働いている。赤ちゃんだった息子は、高校2年生になった。そして私は社会保険労務士になった。

この素晴らしい社会保険制度に携わる仕事に誇りを持っている。あの時助けられた私が、次は困っている誰かの一助になればと思っている。それが私に出来る恩返しだ。年金の仕事もしている。家族が病気でどうしたらいいかと落ち込んでいる人や、大事な人が亡くなってこれからの生活に困っている人達に社会保険制度が守ってくれるから安心して伝えたい。もちろん、「保険」なので加入しないと保証はされない。自分は健康だから関係ないと思っている人も、いつ病気になるかもわからないし、事故で障害を負うかもしれない。だから関係ないなんて絶対に思わないで欲しい。「年金制度が破綻する」など誤った情報に惑わされないよう、制度をしっかりと伝え、必要な人に、必要な制度を届けられるよう、これからも私は励み続けるでしょう。

最後になりますが、私達家族を守ってくださり心より御礼申し上げます。あの時、障害年金を受給出来たおかげで、夫は社会復帰出来て、息子は立派に成長し、私は社会保険労務士になれました。

協会けんぽからのお知らせ

重要 保険料率変更のお知らせ

令和7年3月分(4月納付分)より、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。

令和7年3月分(4月納付分)～

健康保険料率
現行 10.01%
介護保険料率
1.60%

健康保険料率
10.11%

介護保険料率
1.59%

※健康保険料率は0.1%引き上げとなり、介護保険料率は0.01%引き下げとなります。

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 022-714-6850 ※音声ガイダンス「4」を選択ください

クスリにはリスクがある!?

薬は、病気を治したり症状を和らげるために使うものですが、同時に「副作用」という本来の作用とは異なる、好ましくない別の作用が現れることがあります。

薬は、体内で特定の部位や機能に作用するよう設計されていますが、他の部位にも影響を及ぼすことがあります。例えば、風邪薬や花粉症の薬を飲むと眠気が出ることがありますが、これはくしゃみや鼻水の原因となるヒスタミンの働きを抑える抗ヒスタミン薬の副作用によるものです。ヒスタミンには脳を覚醒させる働きもあるため、抗ヒスタミン薬が脳内で作用するとこの働きが抑えられ、眠気が出たり集中力が低下したりするのです。

また服用する人の体質によっても、ある特定の薬がアレルギー反応を起こす場合があります。体内に入った薬が血液中のたんぱく質と結合して、それに対する抗体が体内にできると、次に同じ薬や構造が似た薬が体内に入った時、過剰な免疫反応

を起こすことがあるのです。湿疹やかゆみが出たり、重症の場合はアナフィラキシー・ショック(急激な血圧低下、呼吸困難、意識混濁など)を起こすこともあります。お薬手帳には、副作用、アレルギー情報を記載する欄がありますので、副作用やアレルギー反応が出た薬は、お薬手帳に記録しておきましょう。腎臓や肝臓の働きが低下している場合や薬の飲み合わせによっても、薬の作用が強くなり、副作用が出やすくなります。市販薬や健康食品も含めて使っている薬の飲み合わせを確認したり、薬のことを気軽に相談できる、かかりつけ薬剤師・薬局を決めておきましょう。

薬の副作用と思われる症状が出ても、自己判断での薬の中止は危険です。薬を飲んだ後に異変を感じたら、処方した医師やかかりつけ薬剤師に相談し、必ず専門家の指示を仰ぎましょう。

一般社団法人 宮城県薬剤師会
広報委員会 伊藤みどり

全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル14階

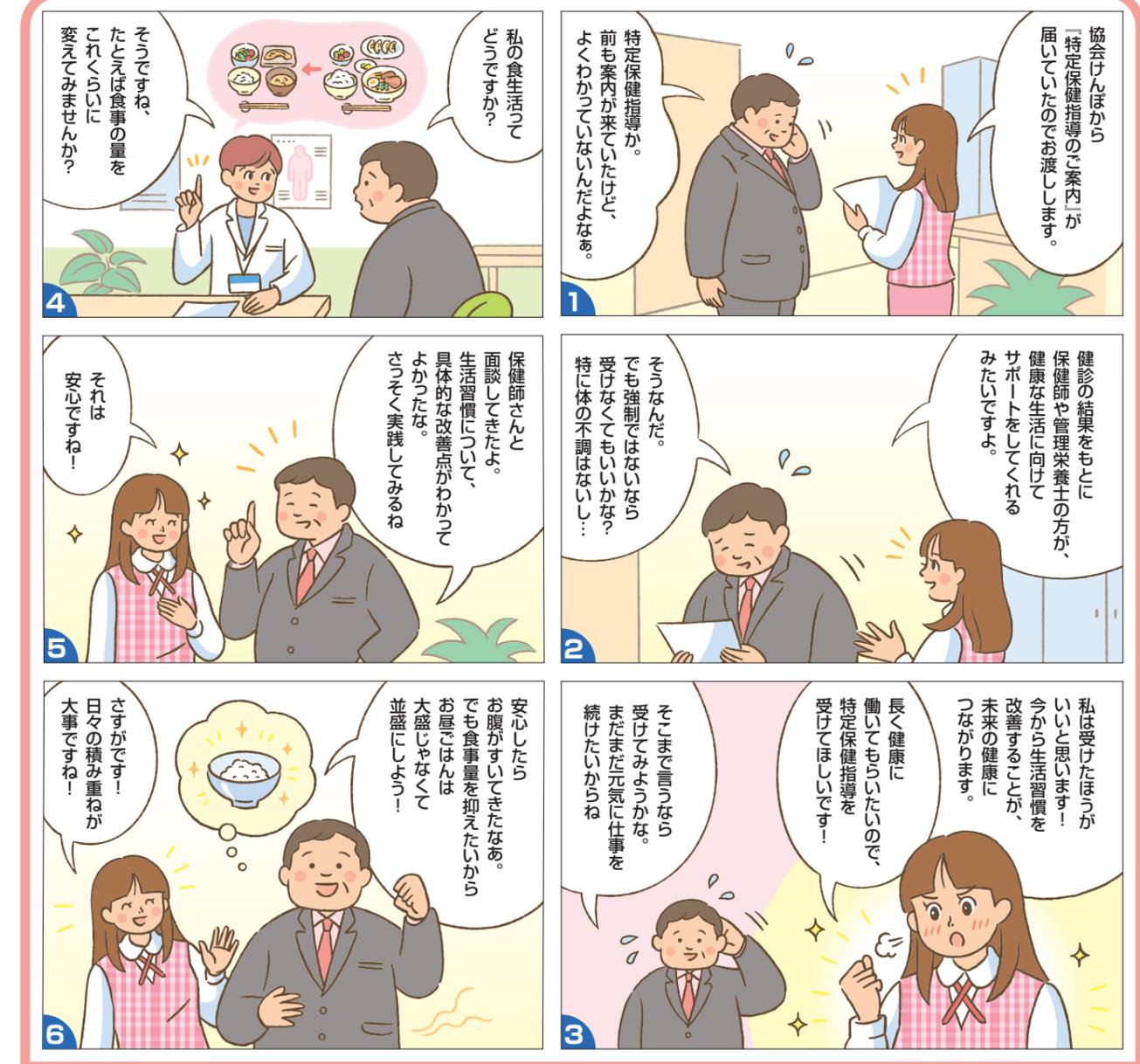
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/>

協会けんぽ 宮城 検索



M美さんの 社会保険物語

特定保健指導について
第139話



協会けんぽからのお知らせ

特定保健指導とは… **メタボリスクの高い方が対象の生活改善プログラム**

生活習慣病の発症リスクを抑えるには…

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 禁煙

保健師・管理栄養士が健康な生活をサポートします!

などに取り組むことが重要です!

特定保健指導について詳しくはこちら

お問い合わせ先
協会けんぽ宮城支部 保健グループ TEL 022-714-6850 ※音声ガイダンス「2」を選択ください

宮城県保健福祉部健康推進課

働き盛り世代の皆様へ

あなたの未来へ健康投資

～今から始めるオーラルフレイル予防～

オーラルフレイルとは「口の機能の健全な状態」と「口の機能低下」との間にある状態のことです。オーラルフレイルであると、全身の機能の衰え、要介護認定、死亡のリスクが高いことが分かっています。早目に気づいて対策をとれば、フレイルから健康な状態に戻ることが可能です。

自分の状態をチェック!!

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

(OF-5 : Oral frailty 5-item Checklist)

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルが疑われます。

1つでも当てはまったらかかりつけ歯科医に相談を

オーラルフレイル予防のために

口の機能低下につながる「オーラルフレイル」「歯周病」「むし歯」を予防し、口の機能を健康に維持するために、まずは「**かかりつけ歯科医**」を持って、**定期的にプロのチェックとケア**を受けましょう。

宮城県健康推進課・宮城県口腔保健支援センターでは、ホームページで歯と口腔の健康に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください!

QRコード: 県ホームページ

スキースクール(スノーボー含む)助成(3,000円)の申込み案内

冬の健康増進の一環としてスプリングバレー仙台泉スキー場でのスキースクール助成事業を行っております。申込み枠はまだ余裕がございますのでこの機会にスクール受講してはいかがでしょうか。詳しくは社会保険みやぎ12・1月号をご確認ください。

事業所名称・所在地等を変更されたときは **社会保険協会にもご連絡願います**

「社会保険みやぎ」を確実に事業所様へお届けするために、事業所名称・所在地等を変更されたときは、管轄の年金事務所へ所定の手続きをされますとともに、当協会へも下記の様式により、FAXまたは郵送でご連絡願います。※宮城県社会保険協会ホームページ(下記のQRコード)内で手続きができます。

会員事業所変更届

コピー可

年 月 日

【変更前】
※太枠内をすべてご記入ください。

事業所名	
事業所整理記号番号	(例 43 ミトヌ 仙北みとぬ)
所在地	
電話番号	

【変更事項】
※変更箇所を○をし、変更事項をご記入ください。

	フリガナ	
	事業所名	
	フリガナ	
	事業所所在地	〒
	事業所整理記号番号	
	電話番号	
	被保険者数	名

【送付先】

【FAX】 022-266-0471

【郵送】 〒980-0802 宮城県仙台市青葉区二日町10-20
一般財団法人 宮城県社会保険協会

社会保険協会からのお知らせ

宮城県社会保険協会長表彰

令和6年11月20日に開催された令和6年度年金委員・健康保険委員等表彰式において、宮城県社会保険協会長表彰が実施されました。表彰式では、大槻会長が祝辞を述べられ、長年にわたり当協会の役員を務めていただいている2名の方々を表彰しました。

受賞者

- 伊達 啓公 さん
(前 株式会社 藤崎)
前 宮城県社会保険協会監事
- 齊藤 宵子 さん
(株式会社 仙台ドライブスクール)
宮城県社会保険協会評議員



◎令和6年度「年金シニアライフセミナー」が開催されました。

将来、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下記の会場で開催しました。参加者は以下のとおりとなります。将来への備えとしてどんな準備をすることが重要かを知ることができた有意義なセミナーでした。令和7年度も秋開催を予定しておりますので参加をお待ちしております。



- 令和6年10月11日(金)……………仙 台 市 (参加者 32名)
- 令和6年10月18日(金)……………石 巻 市 (参加者 20名)
- 令和6年10月23日(水)……………大河原町 (参加者 9名)
- 令和6年10月26日(土)……………仙 台 市 (参加者 20名)
- 令和6年10月29日(火)……………大 崎 市 (参加者 33名)

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

会員事業所変更届
社会保険協会のQRコード

(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。



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

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



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

◆受付時間

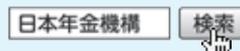
平日(月～金)
午前8時30分～午後5時15分

◆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)・ねんきんの日
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。



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	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。



この印刷物は、輸送マイルージ低減によるCO₂削減や地産地消に着目し、国産米めが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。