SHAKAIHOKEN MIYAGI No.748

社会保険みやぎ

2015.10 October - 11 November

Contents

日本年金機構からのお知らせ…… 2・3
協会けんぽからのお知らせ…… 4・5
M美さんの社会保険物語…… 6
平成27年度『年金シニアライフセミナー』の開催について …… 7
インフォメーションパーク…… 8

図鑑 手仕事4事

仙台堆朱

せんだいついしゅ

仙台市宮城野区榴岡

仙台の人なら一度は目にしたことがあるのではないでしょうか。記念品・贈り物としても重宝がられた仙台堆朱はそれだけ昔から生活に溶け込み、日々の暮らしにあたたかみを添え続けてきました。

仙台堆朱のはじまりは明治の末期。新潟の職人が仙台にやって来て、その基礎を築いたと言われています。100年の伝統を持つ漆器でありながら実用品、懐かしさを感じさせる絵柄でありながら現代のインテリアにも美しく映えるモダンな魅力を兼ね備えています。

その作業工程は大きく分けて9つ。絵柄の彫り～何度かの漆の塗りと乾かし～研ぎと磨き～古美入れ(ふるびいれ)…すべてが手の感覚だけがたよりなので、時間と労力がかかることは言うまでもありません。そしてこの工程をこなしているのは、今やたったひとりとなった職人さんです。とろりとした質感と艶、かつ長く使える丈夫さも、精巧な手しごとの賜物なのですね。

2011年にはグッドデザイン賞を受賞した仙台堆朱。これからも変化を続け、美しいものを使う楽しみと彩りを私たちに送り続けて欲しいものです。

Sendai Tsuishu

小判盆

四季の花々を“寄せ彫り”。勢いのある大胆なラインがお部屋をパッと明るくする。

銘々皿

愛らしい梅の模様ながら、本堆朱に蒔絵がほどこされた、更に手のこんだ逸品。

茶さじ

日本茶だけでなく紅茶にも。ユーモラスなナスの形と意外とも思える鮮やかな色使い。

文箱

大切なものをしまっておきたくなる上品なバラ模様。A4サイズの書類がすっきりおさまる。

写真提供／仙台堆朱製作所

日本年金機構 からのお知らせ

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます ～年末調整・確定申告まで大切に保管を!～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付られています。

このため、平成27年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収証書)を添付してください。

また、平成27年10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2 月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された揚合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

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!

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を行います。

主な活動は、次のとおりです。

◆年金相談の窓口として全国各地で「出張年金相談」の開設
◆大学・高校などの教育機関や事業所等へ出向いての年金セミナーや年金制度説明会の開催
◆年金委員を対象とした研修会の開催

また、11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し老後の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」となっています。ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用ください。

宮城事務センターと山形事務センターを統合します

日本年金機構では、事業主の皆さまからご提出いただいた各種届書等の事務処理を各県の事務センターで行っています。

この度、宮城事務センターと山形事務センターを統合して**仙台広域事務センター**を新設します。

現在、宮城事務センターへ郵送によりご提出いただいている各種届書等の送付先名称が変わりますのでご注意ください。

※仙台広域事務センターは郵送のみの受付となります。なお、届書作成や制度についてのご相談等は年金事務所へお問い合わせください。

統 合 日
平成27年11月1日

統合後の届書等の送付先
〒980-8461
宮城県仙台市青葉区中央4-6-1
住友生命仙台中央ビル18階

日本年金機構
仙台広域事務センターあて

「年金委員」に推薦をお願いします

政府が管掌する厚生年金保険及び国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。少子高齢化の進展にともない、年金制度の果たす役割はますます大きくなっています。「年金委員」は、会社の事業主や市町村からの推薦により厚生労働大臣が委嘱します。 活動により、「職域型」と「地域型」の２つに区分され、「職域型」は主に厚生年金保険の適用事業所内、「地域型」は自治会などの地域において活動していただきます。

まだ年金委員を設置されていない事業主の皆様におかれましては、社会保険のご担当の方等をぜひ年金委員に推薦いただくようお願いいたします。

年金委員制度の概要

年金委員は、年金制度について広く国民の皆様方に知っていただくとともに、制度への理解と信頼を深めていただくため、会社や地域においての普及啓発活動を行っていただくために設置されました。

「職域型」
厚生年金保険の適用事業所のうち、常時300人未満の被保険者がいる事業所には１名以上、300人以上の被保険者がいる事業所には２名以上の設置をお願いしており、平成25年３月末において、全国で約12万人の方が年金委員として委嘱されています。

「地域型」
市町村や団体から推薦いただいた方であって、平成25年３月末において、全国で約４千人の方が年金委員として委嘱されています。

推薦の方法

「職域型」
厚生年金保険の適用事業所の事業主様が、「年金委員推薦書（職域型）」を管轄の年金事務所へ提出していただくこととなります。

「地域型」
市町村等が「年金委員推薦書（地域型）」を管轄の年金事務所へ提出していただくこととなります。

※推薦書は「日本年金機構ホームページ　http://www.nenkin.go.jp/n/www/index.html」よりダウンロードできます。

「年金委員研修会を」実施します
各年金事務所で単位で、年金委員の皆様を対象に「年金委員研修会」を実施します。各年金事務所から、管内の年金委員加入事業所に開催のご案内をしますので、ぜひ参加をお願いします。(一部の年金事務所では、10月に実施しているところがあります。)

協会けんぽから のお知らせ

企業のイメージアップに!

「受動喫煙防止宣言施設」登録制度に是非ご登録ください！！

登録無料です！！

協会けんぽ宮城支部、宮城県、仙台市三者共同で開始した登録制度について、９月末現在で、すでに約140の施設にご登録いただいております。登録事業所様には改めて御礼申し上げます。

登録がお済みでない事業所様は、企業のイメージアップのためにも是非ご登録をお願いいたします。詳細は宮城県ホームページをご確認ください。

登録するメリット

登録すると…

- 宮城支部長、県知事、仙台市長の印を押印した登録書を交付します
- アニメむすび丸入りステッカーを差し上げます
- 協会けんぽ宮城支部、宮城県、仙台市のホームページで公表します

登録書　見本

ステッカー　見本

登録書、ステッカーを社内の目立つところへ掲示することで、健康に配慮している施設又は事業所として、企業のイメージのアップに繋がります！！

制度の詳細や登録方法については、現在宮城県のホームページで紹介しています。
また、協会けんぽのホームページが復旧次第、詳細を掲載する予定です！

宮城県　受動喫煙防止宣言施設登録制度　検索

※病院、官公庁施設、学校、児童福祉施設、公共交通機関は、すでにほとんどの施設で敷地内または建物内禁煙となっているため、ご登録いただけません。

〈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

「特定健診受診券」を確実にお届けするため…

住所変更届の提出をお願いします!

「特定健診受診券」を平成28年4月にご自宅へお送りします

協会けんぽでは、被保険者（ご本人）様の住所宛に被扶養者（ご家族）様が特定健診を受診する際に必要な「特定健診受診券」をお送りしております。

平成28年度も同様に「特定健診受診券」をご自宅へお送りしますので、**被保険者（ご本人）様の住所が変更になった場合**には、**管轄の年金事務所**に「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」を提出していただきますようよろしくお願いします。

●特定健診受診券送付対象の方●
～下記いずれにも該当する方です～

- ◆協会けんぽの被扶養者（ご家族）様
- ◆40～74歳までの方

留意点

- ◆住所変更のお手続きのタイミングによっては、お送りする特定健診受診券の住所に反映されない場合がありますのでご了承お願いします。
- ◆平成28年度においても、被保険者（ご本人）様の住所宛にお送りできなかった方の特定健診受診券については、事業主様宛にお送りしますので、被保険者（ご本人）様等を通じ、ご家族様のお手元に届くようご協力をお願いします。

〈お問い合わせ先〉　協会けんぽ宮城支部　保健グループ　TEL:022-714-6854

こころの健康づくり サポートします

専門のカウンセラーに相談してみませんか？

協会けんぽ宮城支部では、事業所担当者・被保険者（ご本人）を対象とした面談によるカウンセリング事業を「特定非営利活動法人　東日本カウンセリングセンター」に委託しています。メンタルヘルスの問題を抱えている社員の相談はもちろんのこと、メンタルヘルスの問題を抱えている社員が健康な周りの社員にまで影響を及ぼし、結果として職場の生産性が低下していることに困っているなど、様々な相談に対応しています。専門のカウンセラーに相談してみませんか？

カウンセリングまでの流れ

1. 協会けんぽの保険証を準備し、東日本カウンセリングセンターに電話で予約をします。
2. ご相談内容や日程の希望を伺います。**土日のカウンセリングもOKです。**
3. 秘密厳守の上、専門のカウンセラーが面談をします。**事業所の担当者様は何回でも無料、被保険者様は初回のみ無料です。**
4. その後の様子をうかがいながら次回の予定を立てたり、ご相談を承ります。

連絡先	特定非営利活動法人　東日本カウンセリングセンター ☎022-211-9234　または　090-8423-7866 〒980-0021　宮城県仙台市青葉区中央3丁目5-14 受付時間　10:00～18:00（日祝・年末年始を除く）
対象と費用	社内でメンタルヘルスにお悩みの協会けんぽ宮城支部の適用**事業所担当者様**　**何回でも無料** 協会けんぽ宮城支部の健康保険にご加入の**被保険者（ご本人）様**　**初回のみ無料**
開設期間	平成27年4月から平成28年3月まで　定員（100名）に達し次第、途中で終了する場合もございますので、ご了承ください。

健康長寿のために

「実りの秋なのに…舌が…」

食欲の秋、10月ともなれば、秋刀魚、秋鮭、鰹（戻り鰹）、栗、松茸、柿、梨、葡萄、銀杏、さつま芋、新米等々、海の幸、山の幸を存分に味わいたいものです。

ところが、食べ物を噛んだり、飲み込んだり、味を感じたり、発音に大きな役割を果たす舌（tongue）に痛みや異常があると、せっかくの美味しい食べ物も「う～ん、美味しくないなぁ～」と感じることがままありませんか。

歯科では「舌が痛い」と来院された時には、むし歯や被せ物・入れ歯の機械的刺激、口内炎、口腔感染症（ドライマウス）、口腔カンジタ症、金属アレルギー、舌癌、亜鉛や鉄分の不足等々を疑い、原因を取り除く処置、適切なアドバイス、お薬を処方します。

また、見た目や感覚に異常がなく、前述の原因にあてはまらない場合は、いわゆる舌痛症を疑います。

舌痛症の原因としては、ストレスやホルモンのアンバランス、神経の異常等が考えられ、治療方針も確立されていないのが現状です。

他人に痛みを理解してもらいにくく、なかなか解決の糸口が見えない疾患ですが、かかりつけの歯科医院に相談し、専門的な口腔外科や心療内科、耳鼻咽喉科、ペインクリニックなどを紹介してもらいましょう。

美味しさをより満喫するために、ご自身で出来ることもあります。

口腔ケアをしっかりと行い、歯・粘膜・舌の表面を清潔に保つようにしてください。

舌の機能が低下しないように適度に動かすことを意識し、味蕾を壊すような過度な刺激物やアルコールの摂取、喫煙は避けましょう。

諸説ありますが、暑い夏が終わり、気温が下がると、身体の温度を上げるために基礎代謝量が増え、それを補うために食欲が増すそうです。

何やら味気ない説ではありますが、旬の食材に舌鼓を打ち、大いに食を堪能してください。

一般社団法人宮城県歯科医師会　地域保健部員
佐々木隆二

M美さんの 社会保険物語

特定保健指導について
第83話

協会けんぽからのお知らせ

●特定保健指導の実施の流れについて
①健診結果をもとに、協会けんぽが特定保健指導対象者を選定
②事業所様へ特定保健指導のご案内を送付
③事業主様と当協会で特定保健指導の日程を調整
④当協会の保健師・管理栄養士が事業所へ訪問し、特定保健指導を実施

●一部の健診機関に特定保健指導を委託しています。受診当日や健診受診後に健診機関よりご案内される場合もありますので、併せてご理解ご協力をお願いします。

●協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所に直接お伺いして健康に関する講話「健康づくり出前講座」（集団指導）も無料で実施しております。講話内容等詳細につきましては協会けんぽ宮城支部保健グループまでお問い合わせください。

問い合わせ先

全国健康保険協会宮城支部
〒980-8561
仙台市青葉区国分町3-6-1
仙台パークビル8F
TEL 022-714-6854
（保健グループ直通）

平成27年度『年金シニアライフセミナー』の開催について

宮城県社会保険協会では、健康保険・厚生年金保険の被保険者及びその配偶者の方々を対象に、定年退職後の豊かで健康的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セミナーを開催いたします。
多数の皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時
①平成27年12月　3日（木）
②平成27年12月17日（木）
③平成28年　1月20日（水）
いずれも午後1時 から 午後4時00分まで

開催場所
①②ホテル白萩　2F「錦」
仙台市青葉区錦町2-2-9　TEL022-265-3411
③　グランド平成　3F「富士」
大崎市古川駅前大通5-3-2　TEL0229-23-6363

開催内容
1. 退職後の老齢年金及び在職老齢年金について（40分）
講　師［日本年金機構　年金事務所］
2. 退職後の健康保険について（30分）
講　師［協会けんぽ　宮城支部］
3. 健康管理等について（20分）
講　師［宮城県社会保険協会保健師等］
4.「ライフプランと生きがい」（60分）
講　師［活性化セミナー研究所］

参加資格
・各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
・年金委員、健康保険委員、人事厚生担当、年金受給者等
・その他セミナーの内容に興味をお持ちの方もご参加いただけます

参 加 料
無　料（テキストは無償で配付します）

定　　員
①② 70名　③ 50名（申込先着順）
［開催日10日程前に参加者あてご案内します。］

申込み方法
下の「参加申込書」にご記入のうえ、FAXでお申込みください。（「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。）

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　　一般財団法人　全国社会保険共済会
後援　宮城県社会保険委員会連合会　　宮城県年金受給者協会

お申し込み
お問い合わせ先

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

平成27年度　年金シニアライフセミナー申込書

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

事業所記号
（記載例：仙北いろは01234　または　43イロハ01234　等）
TEL（　　）　　－
事業所名
FAX（　　）　　－

参加者氏名	年令	参加希望日 該当に○を	住　所（ご案内送付用）	該当に○を
		①12月 3日 ②12月17日 ③ 1月20日	〒　　－	1．年金委員 2．被保険者 3．配偶者 4．上記以外
		①12月 3日 ②12月17日 ③ 1月20日	〒　　－	1．年金委員 2．被保険者 3．配偶者 4．上記以外
		①12月 3日 ②12月17日 ③ 1月20日	〒　　－	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、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

電話による年金相談は以下の相談先へ

年金事務所の電話は大変混み合っております

ねんきんダイヤル

0570-05-1165（ナビダイヤル）

※050(一部)の電話からおかけになる場合は03-6700-1165

受付時間 ●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・12月26日～1月3日はご利用いただけません。)

※お電話いただく際には、基礎年金番号又は年金証書番号をお知らせください。

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

0570-058-555（ナビダイヤル）

※050(一部)の電話からおかけになる場合は03-6700-1144

受付時間 ●月～金曜日 9:00～19:00 ●第2土曜日 9:00～17:00

(なお、祝日・12月26日～1月3日はご利用いただけません。)

※このダイヤルでは「ねんきん特別便」「厚生年金加入記録のお知らせ」に関するお問い合わせについてもお受けいたします。

ご利用にあたってご留意いただきたいこと

- ナビダイヤルは、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。
- 「03-6700-1165」「03-6700-1144」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

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
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。)

下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
☎022（262）5527
※全国社会保険労務士会連合会が受託運営しています

11月・12月の出張相談所開設のご案内

1. 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)	土日および祝日以外の平日	8:30～17:15(予約できます)	石巻年金事務所 0225-22-5118

2. 臨時開設

会場	開設日	開設時間	予約受付先
宮城総合支所	平成27年11月10日(火)	10:00～15:00	予約制ではありません
南三陸町役場(予約制)	平成27年11月11日(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	石巻年金事務所 0225-22-5118
大和町役場	平成27年11月20日(金)	10:00～15:00	予約制ではありません
登米市南方総合支所(予約制)	平成27年11月26日(木)★ 平成27年12月24日(木)★	9:30～12:00 13:00～15:30	古川年金事務所 0229-23-1204
ザ・モール仙台長町店	平成27年11月30日(月)	10:00～15:00	予約制ではありません
大衡村役場	平成27年12月17日(木)	10:00～15:00	予約制ではありません

・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カ月前から受付いたします。
※相談にお越しの際には、年金証書、振込通知書、年金手帳や被保険者証といった、本人であることを確認できるもの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身分証明書(運転免許証等)及び印鑑が必要となります。
※年金出張相談所において、★印のついている日は、(一財)宮城県社会保険協会の保健師による無料の健康相談もおこないます。お気軽にご相談ください。

日本年金機構からのお知らせ インフォメーションパーク INFORMATION PARK

年金相談の受付時間と週末相談(予定)

11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)					

12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		

◆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 → 全国の相談・手続窓口

契約宿泊施設の宿泊料金の補助について

※会員皆様のご利用の公平性を期すため、平成28年1月以降の補助のご利用については、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ので、よろしくお願いいたします。

記事提供／日本年金機構・全国健康保険協会宮城支部
編集発行／(一財)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 ☎022－266－0411
http://www.shahokyo-miyagi.jp/
印　刷／ハリウ コミュニケーションズ(株)

この印刷物は、輸送マイレージ低減による CO_2 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。