

社会保険

みやぎ

2015.12 December - 2016.1 January

Contents

新年のご挨拶	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・7
平成27年度年金委員・健康保険委員表彰式が開催されました	8・9
M美さんの社会保険物語	10
宮城の旬食べませんか?	11
『職場の健康づくり』を応援します	11
契約宿泊施設の宿泊料金の補助	11
インフォメーションパーク	8



仙台竿

せんだいさお

仙台市若林区南鍛冶町

針がうるこにかかった感覚までが手に伝わる釣竿…それは、完成に至る200もの工程を一人でおこなう職人の手から作り出されます。釣り師への細かな聞き取りに始まり、材料を探し歩き、竹の伐り出し、乾燥、削り、継ぎ、塗りと、半年から1年程の時間を要します。しかしその竿にふさわしい竹が見つからない限り制作されることはなく、それでも「10年待ってでも欲しい」と言われるほどの、もはや芸術品。

その作りは精緻を極めます。竿によって12~15本の竹を継いでいますが、つないだ状態でネジを切るように回しても引っかけりません。断面が真円に細工されている証しです。加えて、本漆を数十回塗っては研ぎを繰り返す、美しい艶と深みを出した塗りが竹を堅牢に守り、何十年と使える耐久性を生み出すのです。

「粋」を好んだ伊達政宗が鮎釣りに愛用し、その藩政時代から受け継がれてきた仙台竿。まさに政宗が守り育てた竿と言えるでしょう。今や最後の一人となってしまった仙台竿職人の目標は「日本一の竿を作ること」。更なる高みを目指そうとする職人魂にはただただ驚くばかりです。



Sendai Sao



本漆が生み出す艶

科学薬品や栽培された材料、吹き付けの機械すらも一切使わない、全行程が手作業。



使い込まれた道具

どれだけの時間を過ごしてきたのか、静かな佇まいがその長さを物語っているようだ。



眺える醍醐味

釣り師のこだわりを反映させて作られるオーダーメイド。精巧で贅沢な遊び道具である。



仙台竿

見事なまでにまっすぐ、これを継ぐことによってしなやかな曲線が生まれる。

謹賀新年



一般財団法人 宮城県社会保険協会
会長 鈴木彦太
(ヤマカノ醸造株式会社 会長)

新年明けましておめでとうございます。

会員事業主、従業員並びにご家族の皆様には、ご健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、関係者皆様のご理解とご協力を賜り、当協会事業が円滑に推進されていることに衷心より厚く御礼申し上げます。

社会保険制度は国民生活に欠かせない制度となっておりますが、少子高齢社会の急速な進展により65歳以上の者が1/4以上を占める状況など取り巻く環境は厳しいものとなっております。

昨年6月30日閣議決定された「骨太方針2015」では、平成28年度から5年間を計画期間と定める経済・財政再生計画を策定し、特に、当初3年間を集中改革期間と位置付け、歳出改革の重点分野として掲げた社会保障分野では、医療・介護・年金関連のさらなる制度改革に向けた様々な検討が進められることとされています。

こうした中で、当協会といたしましては、健康保険・厚生年金保険に加入しておられる会員事業所の従業員とご家族の方々の健康と福利の増進のため、保健師・管理栄養士・運動指導士による職場の健康づくり支援や健康相談の実施、その他健康増進事業を引き続き積極的に推進してまいります。

また、日本年金機構県内6年金事務所ならびに全国健康保険協会宮城支部の協力のもと、事業所の皆様にタイムリーな情報提供を図っていくための広報紙「社会保険みやぎ」を作成・発行していくほか、講習会の開催等を通じて、制度の周知に取り組んでまいりますので、本年も、引き続き皆様のご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

新年にあたり、皆様方の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げまして、ご挨拶いたします。

- 副会長 阿部善久 (株)阿部善商店代表取締役社長
- 副会長 三浦政彦 (北日本電線)代表取締役社長
- 副会長 両角晃一 (株)東日本放送代表取締役社長
- 副会長 金田巖 (石巻赤十字病院)院長
- 副会長 木戸和夫 (木戸建設)代表取締役
- 副会長 齋藤昭 (齋藤建設)代表取締役社長
- 専務理事 馬場義晴



日本年金機構宮城県代表年金事務所
仙台北年金事務所長 三浦正実

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より、公的年金事業の円滑な運営に対し、格別なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

はじめに、昨年5月に発生した不正アクセスによる情報流出事案につきまして、事業主並びに加入者の皆様にご迷惑、ご心配をお掛けしました。深くお詫び申し上げる次第でございます。このような事態を招くこととなりました原因につきましては、関係各方面から厳しく指摘されており、今後は再発防止を強化し、皆様の信頼を回復するため、職員が一丸となって努力していくこととしておりますので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

さて、当機構は平成26年度を初年度とする第2期中期計画を策定し、基幹業務である適用、徴収、給付、記録管理、相談などの業務の更なる推進に向けて計画的に取り組んでいるところでございます。特に、「国民年金保険料の納付率向上」と「社会保険の未加入事業所への加入促進」については、最重点課題として考えております。

加えて、公的年金制度は高齢化社会の中にあつて、国民生活には必要不可欠なものとなっておりますが、一方で、若い世代の理解が低いと言われております。そのため公的年金制度の正しい理解の普及・啓発活動が重要と考えており、積極的に取り組んでまいります。

引き続き、宮城県内の年金事務所と仙台広域事務センターが連携して各業務に取り組み、サービスの充実、業務品質の向上を目指すこととしておりますので、これまで以上のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、皆様の益々のご活躍とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

日本年金機構	仙台東年金事務所長	大原 和広	石巻年金事務所長	兼松 孝之
	仙台南年金事務所長	杉村 亨	古川年金事務所長	安藤 信喜
	大河原年金事務所長	入澤 優子	仙台広域事務センター長	大川 義男



全国健康保険協会宮城支部
支部長 高橋祥允

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはおだやかな新年を迎えられたことと思います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

お陰様で協会けんぽも平成20年10月に健康保険事業を運営する医療保険者として発足してから、8度目の年を迎えることができました。これもひとえに、加入者並びに事業主の皆様の日頃からのご理解とご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

ところで、協会けんぽは、設立以来、協会の基本理念である加入者の皆様の健康増進を図るとともに、良質かつ効率的な医療を享受できるようにし、もって皆様の利益実現を図るため、地域の実情を踏まえ、加入者や事業主の意見を反映した、自主自立の運営に心掛けてまいりました。

その様な中で、昨年は医療保険制度改革法により協会けんぽの国庫補助率16.4%が期限の定めなく維持され、協会の財政基盤の当面の安定化が図られることとなりました。

しかしながら協会けんぽは医療費の伸びが賃金の伸びを上回る赤字構造が今も続いており、現在平成28年度の保険料率について支部評議会を開催し検討しているところでございますが、皆様のご負担に関する問題でもございますので、今後の動向については広報や研修会等で詳しくお知らせしてまいりたいと思います。

一方で、宮城支部の健康診断の結果を見ますと、平成25年度のメタボリックシンドローム該当者は、平成24年度に引き続いて全国ワースト1位という現状にあり、この傾向は平成26年度も続いており、当面の改善すべき大きな課題となっております。

宮城支部ではこの課題改善のため、健診データ・レセプトデータをはじめとする医療情報を最大限に活用し、特定健診や特定保健指導はもとより、重症化予防や健康づくりの意識の醸成等に従来以上に取り組んでいかなければならないと考えております。

平成28年度の事業計画では、これらに対応するため、

- ・加入者の健康度を高めること
- ・医療費等の適正化
- ・医療等の質や効率性の向上

の実現を目標に、具体的な施策を立案、実行してまいりたいと考えておりますので皆様の引き続きのご支援ご協力をお願い申し上げます。本年も加入者、事業主の方々にとりまして明るく輝かしい一年となりますよう心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶いたします。

日本年金機構 からののお知らせ

賞与支払届は忘れずにご提出ください

「賞与」も保険料や年金給付の対象となります。

被保険者に賞与の支払いを行ったときは、「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与支払届総括表」の提出が必要です。

賞与支払届等の用紙は、年金事務所に賞与支払予定月をあらかじめ登録されている事業所へは、支払月の前月に送付されます。

賞与支払予定月が登録されていない事業所には、用紙は送付されませんので、管轄の年金事務所へお申し出いただければ用紙を送付させていただきます。

なお、賞与支払予定月を登録しているが、賞与の支払いがなかったときは、「被保険者賞与支払届総括表」の「不支給:1」に○印をつけたうえで総括表のみを提出されるようお願いいたします。

標準賞与額とは

被保険者の賞与の支払額から1,000円未満の端数を切り捨てた額のことです。賞与の保険料額は、標準賞与額にもとづき決められます。

標準賞与額の上限

健康保険 → 年間
(保険者単位で毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額)で**540万円**です。

厚生年金保険 → 支給1回
(同じ月に2回以上支給されたときは合算)につき**150万円**です。



保険料額は、標準賞与額に、支給された月における健康保険料率・介護保険料率、厚生年金保険料率を乗じて算出し、事業主と被保険者が折半して負担します。

「賞与支払届」の提出はオンライン申請(電子申請)で!

インターネットを使って健康保険・厚生年金保険適用関係の手続きができるのご存知ですか。

年金事務所の窓口に行かなくても、e-Gov:電子政府の総合窓口(<http://www.e-gov.go.jp/>)から、24時間いつでも申請・届出できます。この機会に、オンライン申請の利用をご検討ください。

特に次のような場合は、すでにオンライン申請できる環境が整っている可能性があります。

- CDやDVDを利用して届出している場合 → 作成したデータが利用できます。
- 税金関係の手続きをオンライン申請している場合 → お持ちの電子証明書*が利用できます。

*利用可能な電子証明書は日本年金機構ホームページでご確認ください。

年金 電子申請 検索

オンライン申請利用マニュアル・照会窓口のご紹介

- ◆ オンライン申請利用マニュアル一覧(<http://www.mhlw.go.jp/sinsei/tetuzuki/e-gov/>)
- ◆ e-Gov電子申請講習会資料(<http://www.e-gov.go.jp/help/shinsei/seminar.html>)
- ◆ 「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「2」を押してください。
 - ・050から始まる電話でおかけになる場合は「03-6700-1144」にお電話ください。

適用事務のお知らせ(平成27年10月改正)

平成27年10月に被用者年金一元化法が施行されたことに伴い、健康保険課・厚生年金保険の適用事務が変更となりました。

◎昭和12年4月1日以前に生まれた方の70歳以上被用者該当届の提出のお願い

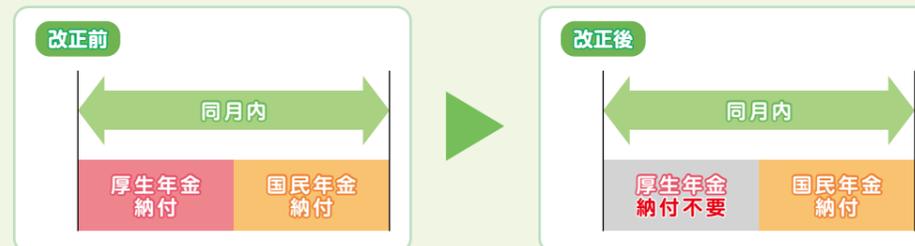
■平成27年10月1日以降は、70歳以上被用者の届出対象外とされていた昭和12年4月1日以前に生まれた方についても賃金と年金額に応じた在職支給停止の対象となり、70歳以上被用者該当届の提出が必要となりました。

■昭和12年4月1日以前に生まれ、平成27年9月30日以前から引き続き勤務している方にかかる70歳以上被用者該当届については、備考欄に「平成27年9月30日以前より継続」と記載した上で、該当年月日を平成27年10月1日として提出してください。

◎同月中に被保険者資格を取得・喪失した場合の保険料の取扱いが変わります

■平成27年10月1日以降に、厚生年金保険の被保険者の資格を取得した月にその資格を喪失し、さらにその月に国民年金の被保険者(第2号被保険者は除きます。)の資格を取得した場合は、国民年金保険料のみを納めることとなり、厚生年金保険料の納付は不要となります。

■この場合、該当する被保険者が在籍していた事業所に年金事務所より連絡いたします。



◎養育期間の従前標準報酬月額みなし措置の取扱いが変わりました

■平成27年10月1日以降、共済組合等の加入期間中に基準月がある子を養育する場合でも、厚生年金加入期間についてみなし措置を受けることができるようになります。

※養育開始日が27年10月1日以降である子についての取扱いです。該当する子について申出をする場合は、養育期間標準報酬月額特例申出書の備考欄に「共済加入中に養育開始」と記入してください。

※従前報酬月額みなし措置…3歳未満の子を養育する被保険者または被保険者であった人で、養育期間中の各月の標準報酬月額が養育開始の前月(基準月)の標準報酬月額を下回る場合、事業主に標準報酬月額の特例を申出ることにより、従前の標準報酬月額にて年金額を計算する特例措置。

日本年金機構 年末年始の休業日のご案内

下記期間は、休業させていただきます。

なお、下記期間以外は、土曜日・日曜日・祝祭日を除き、8時30分から17時15分まで業務を行っております。

休業日 平成27年12月29日(火)～平成28年1月3日(日)

日本年金機構 仙台広域事務センター

仙台北年金事務所 仙台東年金事務所 仙台南年金事務所 大河原年金事務所 石巻年金事務所 古川年金事務所

協会けんぽからのお知らせ

回覧 ください! 保険証で、お得に!健康づくりはじめませんか!?

協会けんぽ宮城支部では、加入者の皆様の健康づくりの推進のため、新たなサービス「**協会けんぽ宮城支部 ヘルスアップサービス**」を始めました。

対象となる施設の窓口へ、協会けんぽの保険証をご提示いただくことで、健康づくりや健康増進に関する様々な特典サービスを受けることができます。これから健康づくりを始めようとお考えの方、**おトク**に健康づくりを始めませんか!?

ご利用イメージ



富谷パブリックコース (ゴルフ場) 宮城県黒川郡富谷町三ノ関字狼沢 73-1 ☎ 022-358-2209
ホームページ: <http://www.tomiyacc.jp>

協会けんぽの保険証を施設窓口でご提示いただくことにより、 特別料金 で施設をご利用いただけます。	性別	通常価格		特別料金 (特典サービス) ※税込料金	
		男性	平日	4,100 円	3,600 円
			土日祝日	5,650 円	5,000 円
女性	土日祝日	5,650 円	5,000 円		

注意

- ご予約をご希望の場合、富谷パブリックコースへ直接お電話いただくか、富谷パブリックコースホームページからメールでご予約いただいた場合に限り、特別料金が適用されます。(その際は、「協会けんぽのヘルスアップサービスを利用」とお伝えください。)
- 隣接の富谷カントリークラブは、特典サービスの**対象外**です。
- 70歳以上の方は、上記料金から利用税分の550円が差し引かれます。
- 別途カート料として、300円いただきます。
- 掲載している各種金額は、時期などにより変動する場合がございます。あらかじめご了承ください。

スポーツクラブ ルネサンス

特典サービスをご利用いただける施設

ルネサンス 仙台泉中央	(宮城県仙台市泉区泉中央 4-4-3)	☎ 022-772-3001
ルネサンス 仙台南光台	(宮城県仙台市泉区南光台 7-1-86)	☎ 022-388-3455)
ルネサンス 仙台長町南	(宮城県仙台市太白区長町 8-22-5)	☎ 022-246-2671)

15歳以上の方が協会けんぽ宮城支部の保険証を施設窓口へご提示いただくことにより、 特別料金 で施設をご利用いただけます。	通常価格		特別料金 (特典サービス) ※税込料金
	入会金	3,240 円	無料
	会員証発行等事務手数料	5,400 円	1,080 円
	月会費	10,908 円	8,424 円
都度利用費	利用不可	1,620 円	

注意

- 掲載している各種金額は、時期などにより告知することなく変動する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 保険証の保険者名称が全国健康保険協会宮城支部の方のみ特別料金となりますのでご注意ください。

事業所様へ送付します 平成28年2月に、「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆さまに受診された医療機関や医療費をご確認いただくとともに健康や医療についての関心を深めていただくことを目的として、年1回「医療費のお知らせ」を作成してお送りしています。

今回の「医療費のお知らせ」では **平成26年10月～平成27年9月に受診した分** を記載しています。

※別途漫画コーナーで詳しくご案内しております。

協会けんぽ宮城支部 年末年始の休業日のご案内

下記期間は、休業させていただきます。

なお、下記期間以外は、土曜日・日曜日・祝祭日を除き、8:30から17:15まで業務を行っております。

年末年始の休業日 平成27年12月29日(火)～平成28年1月3日(日)

健康長寿のために 「健康に生きるためには歯も大切!」



なぜ、むし歯や歯周病がひどくなると歯に痛みを感じるのでしょうか。自然の中で生きる動物たちを思い浮かべてください。むし歯、歯周病なんて無縁のようです。動物たちがそのような病気にかかり、歯を失ったりして噛むことができないとどうなるのでしょうか。肉食動物は狩りができず、草食動物は植物を捕食することができません。すなわち、食べることができなくなり、生きることができないのです。ということは身体に危機が迫っている、その危険を知らせるために歯には神経があるのです。ところが人間はむし歯や歯周病を治療する技術を持っています。歯を失った場所に新しく歯を補うこともできます。そして再び食べることができます。生きるためには歯が必要なのです。

「健康寿命」という言葉をご存知ですか?健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命との間には男性で9年、女性で13年の差があります。この差は介護を必要とする期間のことです。健康に生きるためには疾病予防と健康増進、介護予防も大切ですが、よく咀嚼して食事をとることも重要であることが昨今の調査研究でわかってきています。(むし歯、歯周病も疾病ですから予防は必要ですよ。もちろん治療も。)皆さんも定期的な歯科健診を受けて健康寿命を延ばしてみませんか?

一般社団法人宮城県歯科医師会 常務理事 根本充康

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
☎022-714-6857

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/miyagi> 協会けんぽ宮城 検索

平成 27 年度年金委員・健康保険 委員表彰式が開催されました

平成 27 年 11 月 6 日 (金)、「平成 27 年度年金委員・健康保険委員研修会及び表彰式」が仙台市内のホテルにおいて開催され、年金委員活動及び健康保険委員活動に功績のあった 39 名の方々に、厚生労働大臣をはじめとして、日本年金機構理事長、東北ブロック本部長、全国健康保険協会理事長、宮城支部長より表彰が行われ、あわせて宮城県内各年金事務所長より 25 名の方々に感謝状が授与されました。

また、表彰式に先立ち開催された研修会では、一般社団法人宮城県薬剤師会薬事情報センターの山口勇センター長から「おくりとりの上手な付き合い方」と題して講演がありました。

なお、受賞された方々は次のとおりです。

(敬称略)

◆厚生労働大臣表彰

年金委員

草間 純一	有限会社草間タクシー
赤坂 正弘	株式会社東日本放送

健康保険委員

小松 厚	気仙沼ケーブルネットワーク株式会社
------	-------------------



◆日本年金機構理事長表彰

年金委員

後藤 宗永	株式会社大江設計
八木 吉郎	仙都タクシー株式会社
本郷 敏夫	洞口・佐藤クリニック
高橋 喜代美	石巻商工会議所
高橋 松子	丸宮コンクリート工業株式会社
丹野 千代子	株式会社丹野林業建設

◆日本年金機構東北ブロック本部長表彰

年金委員

大川 満千子	大川工業株式会社
佐々木 ひで子	白ゆり商事株式会社
伊藤 卯	藤装建株式会社
櫻井 貞悦	株式会社三玄
佐藤 良子	大津産業株式会社
高橋 稔	仙台水産物商業協同組合
三浦 耕樹	株式会社にしき食品
八木 刷仁子	東北パイプターン工業株式会社
菊地 登志子	雪ヶ谷精密工業株式会社
須江 美香	ヤマセ電気株式会社
千葉 典男	株式会社野口重機
佐藤 静子	宮城グレーダ株式会社
鹿島 君江	東邦メッキ株式会社



◆全国健康保険協会理事長表彰

健康保険委員

齋藤 桂子	巨理土地改良区
鈴木 智子	野口商事株式会社
芳賀 孝幸	社会福祉法人栗駒峰寿会

◆全国健康保険協会宮城支部長表彰

健康保険委員

加茂 賢一	熱海建設株式会社
松浦 史恵	東北自動車共済協同組合
佐藤 敦	株式会社ごんきや
杉原 よし子	三協輸送株式会社
阿部 和子	株式会社仙台食品運輸
布塚 新二	仙台中央食肉卸売市場株式会社
梶原 功	梶原電気株式会社
道又 豪	株式会社フクベイフーズ
小助川 進	社会福祉法人ライフケア赤井江
石垣 利江	株式会社佐々木組
千葉 はるみ	同和警備株式会社古川営業所
菱沼 まつえ	ヤマセエレクトロニクス株式会社
加茂 昌利	大洋電子株式会社
今野 いく子	株式会社横塚製作所



◆日本年金機構年金事務所長感謝状

年金委員

泉 明子	東北電力健康保険組合
大内 勲	株式会社エヌアールイー東北サービス
佐藤 倫子	宮十運輸株式会社
遠山 晶子	一般財団法人宮城県交通安全協会
前田 道子	産電工業株式会社

●仙台北年金事務所

金野 和夫	医療法人宏人会
黒瀬 文子	北斗精機株式会社
橋本 弘子	株式会社東北マツダ
早坂 洋子	東北特殊工業株式会社
加藤 美知夫	株式会社塩釜魚市場

●仙台南年金事務所

松本 典子	東特エステートサービス株式会社
横山 元	株式会社マルタマ
大宮 典子	クリア工業株式会社
青木 秀子	有限会社青木設備工業所
小野 みつ子	小野精工株式会社

●石巻年金事務所

阿部 初子	公益社団法人石巻市水産加工排水処理公社
高橋 美奈	いしのまき農業協同組合
後藤 雅彦	株式会社カネダイ
菅原 千春	医療法人順化会猪苗代病院

●古川年金事務所

佐藤 弘美	株式会社同和建材
白鳥 かずえ	株式会社東栄
佐藤 美和	株式会社築館自動車学校
岡部 雄一	県北自動車整備工業株式会社

●大河原年金事務所

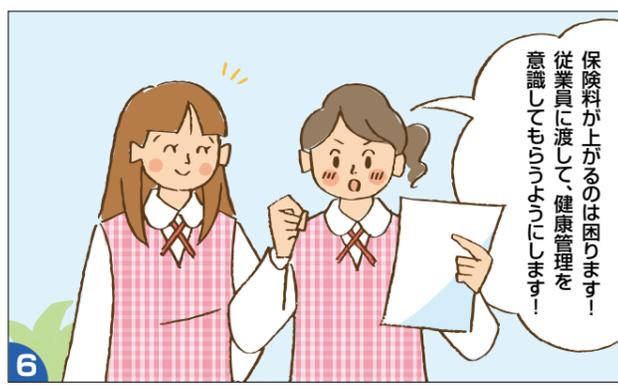
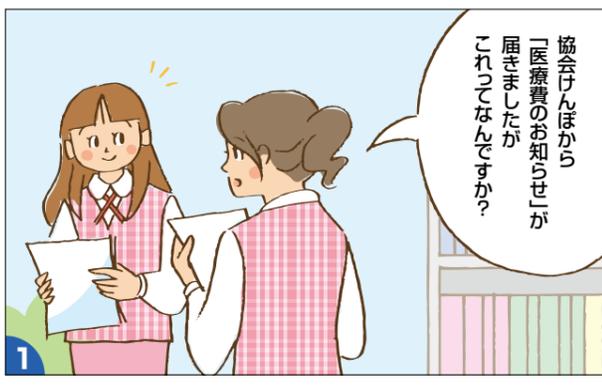
大槻 栄子	白石生コンクリート株式会社
菅野 みつ子	ウォルブロー株式会社



M美
さんの

社会保険物語

医療費の
お知らせについて
第84話



協会けんぽからのお知らせ

- 協会けんぽでは、加入者の皆さまに受診された医療機関や医療費をご確認いただくとともに健康や医療についての関心を深めていただくことを目的として、2月に「医療費のお知らせ」を作成して事業所様宛にお送りしています。
- 確定申告(医療費控除)の際の明細書や領収書として使用できませんのでご注意ください。
- 今回お送りするのは平成26年12月～平成27年11月に協会けんぽで受け付けしたものの(主に平成26年10月～平成27年9月に医療機関等を受診したもの)が記載されています。

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 022-714-6853
(レセプトグループ直通)
ホームページは「協会けんぽ」で検索してください。

協会けんぽ

旬 宮城の 食べませんか？

12月 甘みの増す仙台白菜をつかって 鍋物だけじゃない、柔らかな甘みの強い白菜はオーマイティ！

鱈と白菜の和風煮



材料(2人分)

- 鱈(生・切り身)：2切れ
- 塩：少々
- 白菜：2枚
- 生姜(薄切り)：4枚
- 酒：大さじ3
- 醤油：大さじ2と1/2
- みりん：大さじ2
- だし汁：大さじ4

作り方

- ①鱈は塩をふり、しばらくおいて水気をふく。
- ②白菜は3cm長さのざく切りにする。
- ③鍋に(A)を煮立て、しょうがと①を入れてひと煮立ちさせ、鱈のまわりに②を入れて中火で8〜9分煮る。

『職場の健康づくり』を応援します

専門家による指導講習会

- 保健師による日常生活管理の講習会・及び健康相談
 - 栄養士による食事と健康の講習会
 - 体育専門家による健康づくりのための運動方針等の講習会
- 指導講習会等へ専門家講師を派遣いたします。

健康づくりDVDの貸出し

一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 | ⑧ エンジョイスーツライフ |
| ② 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット | ⑨ サイレントキラー-高血圧の恐怖 |
| ③ Good-bye ストレス | ⑩ 1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ |
| ④ 正しく知れば怖くない がんのお話し | ⑪ マシンを使わない筋力向上トレーニング |
| 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 | ⑫ エクササイズでコミュニケーション |
| ⑥ 健康診断を受けてよかった | ⑬ 野菜パワーでからだ元気 |
| ⑦ 健康は歯周病の予防から〜歯周病を予防しよう | |

※いずれも無償で行っております。積極的にご活用願います。

- ◆「健康づくり指導講習会等申込書」をFAXによりお申し込み願います。
- ◆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。)
- ◆2か月以上前に申し込みをお願いします。(※講師の都合によりお受けできない場合があります。)

契約宿泊施設の宿泊料金の補助

平成27年7月1日から平成28年6月30日迄は、会員事業所の「平成27年度協会費 払込受領証」の写し・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。

●契約宿泊施設

「秋保の郷 ばんじ家」 ☎022-397-3156

「鳴子やすらぎ荘」 ☎0229-87-2121

「松風荘」(新潟県村上市瀬波温泉) ☎0254-53-3086

※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こととなりましたので御了承願います。

申込み・問合せ先
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

(12) 社会保険みやぎ

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、通常の通話料金が掛かります。
- ・「03-6700-1165」「03-6700-1144」の電話番号からおかけになる場合は、通常の通話料金が掛かります。



年金相談の受付時間と週末相談(予定)

1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						

2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					

◆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。



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。)

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
☎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



1月・2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
南三陸町役場 (予約制)	平成28年1月13日(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	石巻年金事務所 0225-22-5118
富谷町役場	平成28年1月20日(水)	10:00～15:00	予約制ではありません
登米市追分総合支所 (予約制)	平成28年1月28日(木)★ 平成28年2月25日(木)★	9:30～12:00 13:00～15:30	古川年金事務所 0229-23-1204
大郷町役場	平成28年1月28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、★印のついた日は、(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。



この印刷物は、輸送マイレージ削減によるCO₂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。

ファミリースキースクール開催

詳しくは折り込みチラシをご覧ください。