

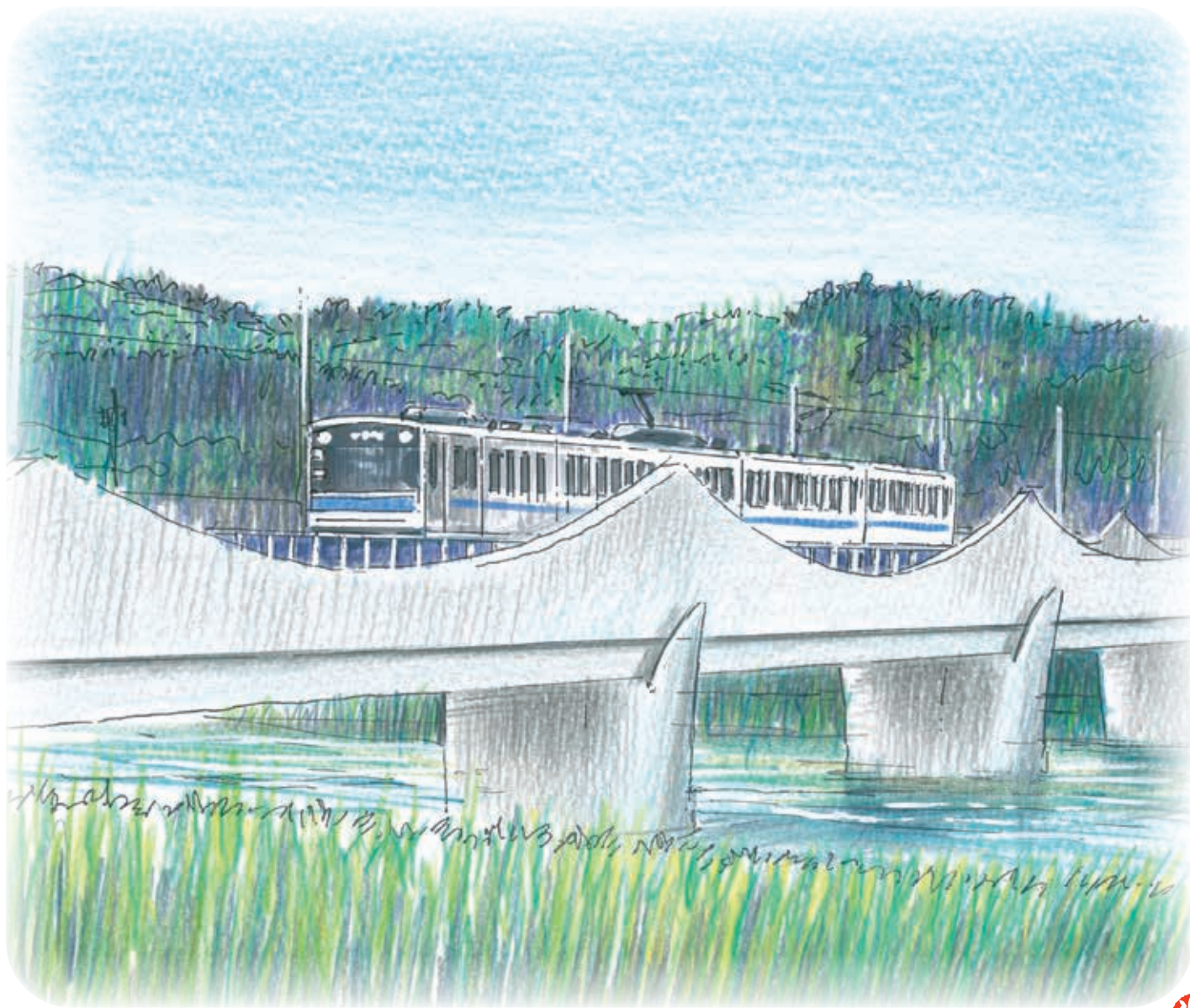
社会保険 みやぎ

SHAKAIHOKEN
MIYAGI No.760

2017
10/11

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
第8回健康保険・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!!	7
インフォメーションパーク.....	8



私たちの街の
橋のある風景

4

鳴瀬川橋梁

なるせがわきょうりょう

コンクリートの橋なのにどこか優美な印象を与えるのは、フィンバック（背びれ）と呼ばれる特徴あるデザインのせいでしょう。橋全体が列車を包み込むような曲線は周囲の山並みとも調和しますが、海沿いを走るJR仙石線を強風から守るという役目があります。2001年土木学会デザイン賞優秀賞を受賞しました。

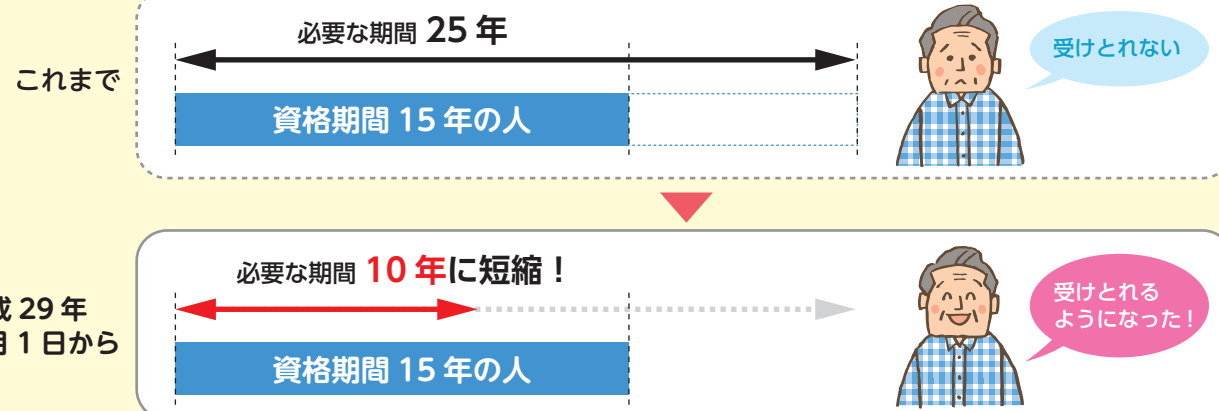
DATA

構造形式	6径間連続PC下路桁
建造年月日	2000(平成12)年6月
所在地	東松島市浜市・野蒜
河川	鳴瀬川・吉田川
目的	拡幅
長さ	488.71m
幅	6.41m

日本年金機構 からのお知らせ

平成29年
8月1日から

資格期間が10年以上あれば年金を受け取れるようになりました。
まだ手続きをされていない方は早めに請求を!!



資格期間とは?

- ◎国民年金の保険料を納めた期間や免除された期間
- ◎サラリーマンの期間（船員保険を含む厚生年金保険や共済組合等の加入期間）
- ◎年金制度に加入していなくても資格期間に加えることができる期間

これらの期間を合計したものが「資格期間」です。

資格期間が 10 年（120 月）以上あると、年金を受けとることができます。

**注:年金の額は、納付した期間に応じて決まります。40 年間保険料を納付された方は、満額を受けとれます。
(10 年間の納付では、受けとる年金額は概ねその 4 分の 1 になります)**

対象となる方は手続きが必要です

平成 29 年 8 月 1 日より前に新たに年金を受け取れるようになる、資格期間が 10 年以上 25 年未満の方には、日本年金機構より黄色の封筒で年金請求書が郵送されています。
まだ手続きしていない方は、早めのお手続きを!!
お手続きは「ねんきんダイヤル」で予約の上、お願いします。

ご不明な点や年金事務所への相談予約は「ねんきんダイヤル」へ
0570-05-1165



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。

「年金委員」に推薦をお願いします

「年金委員」とは、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27年3月末において、全国で約11万6千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27年3月末において、全国で約6千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。

届書は日本年金機構ホームページ(<http://www.nenkin.go.jp/>)
または、お近くの年金事務所に備え付けてありますので、ご利用ください。

日本年金機構 検索

<http://www.nenkin.go.jp/>

年金事務所	問い合わせ先	年金事務所	問い合わせ先
仙台東年金事務所	022-257-6111	仙台南年金事務所	022-246-5111
仙台北年金事務所	022-224-0891	石巻年金事務所	0225-22-5115
古川年金事務所	0229-23-1200	大河原年金事務所	0224-51-3111

協会けんぽ からのお知らせ

「健康経営優良法人 2017」が発表されました！

協会けんぽ宮城支部の加入事業所からは初めて3社が認定されました

健康経営優良法人 2017（中小規模法人部門）認定法人

三徳化学工業株式会社
(仙台市青葉区)

宮崎工業株式会社
(加美郡加美町)

山田運送株式会社
(登米市)

「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、日本健康会議（※）が顕彰する制度です。従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。

※日本健康会議は、行政（経済産業省、厚生労働省、自治体）と民間組織（経済団体、医療保険者、医療団体等）が連携し、健康寿命延伸や適正な医療の実現を目的とした活動体です。

「健康経営優良法人」の認定を受けるには・・・

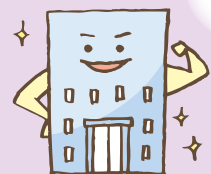
平成 29 年 11 月には「健康経営優良法人 2018」の募集が開始される予定です。

認定を受けるには、協会けんぽ宮城支部の事業である「職場健康づくり宣言」制度へのご登録が必須！

まずは「職場健康づくり宣言」へご登録ください！

※「健康経営優良法人」の詳細については、日本健康会議または経済産業省ホームページをご覧ください。
また、職場健康づくり宣言の詳細やご登録方法については、協会けんぽ宮城支部ホームページをご覧ください。

会社の
イメージ
アップに！



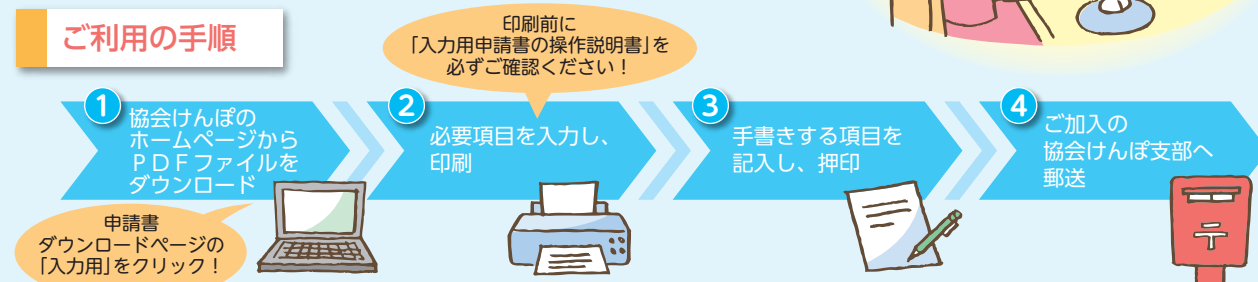
届書・申請書作成支援サービスが始まりました

協会けんぽでは、加入者・事業主の皆様から申請書等の作成に関して、「手間や時間がかかる」といったご意見をいただいていることから、申請書等を簡単かつ効率的に作成できるサービスを新たに開始いたしました。事務ご担当者および加入者の皆様におかれましては、ぜひこの機会にお試しいただきますよう、お願いします。

サービスの特徴

- ◆入力可能な PDF ファイルをホームページにて提供します。
※「申請書のご案内」から申請書を選択し、「入力用」をクリックしてください。
- ◆各記入項目の説明を参照しながら入力できます。
- ◆記入漏れや記入誤り等自動でチェックし、お知らせします。
- ◆記入漏れ・記入誤りによる再提出の手間が少なくなります。

ご利用の手順



- 動作環境等の詳細については、協会けんぽホームページ（お役立ち情報＞広報＞システム刷新関連情報＞届書・申請書作成支援サービスのご案内）をご覧ください。
- PDF ファイルを表示するためには、「Adobe Reader」（無償）が必要です。 ※「Adobe Reader」はアドビシステムズ社の商標です。

医療費が高額になるときは、限度額適用認定証が便利です！

入院や通院により、ひと月の医療費が高額になる場合は、事前に「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関等の窓口に提示することで、窓口でのお支払い金額が自己負担限度額までとなります。限度額適用認定証をご希望の方は、「限度額適用認定申請書」にご記入のうえ協会けんぽへご申請ください。（ご申請いただいた限度額適用認定申請書は、協会けんぽにて受付後約一週間程度でお手元に届くよう手続きさせていただいております。）

●1 か月の自己負担限度額（70 歳未満の方※）

適用区分	所得区分	自己負担限度額	多数該当
区分ア	標準報酬月額 83 万円以上の方	252,600 円 + (総医療費 - 842,000 円) × 1 %	140,100 円
区分イ	標準報酬月額 53 万円～79 万円の方	167,400 円 + (総医療費 - 558,000 円) × 1 %	93,000 円
区分ウ	標準報酬月額 28 万円～50 万円の方	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1 %	44,400 円
区分エ	標準報酬月額 26 万円以下の方	57,600 円	44,400 円
区分オ	低所得者（被保険者が市区町村民税非課税の方） ●標準報酬 53 万円以上の方は低所得者の適用になりません	35,400 円	24,600 円

申請期間についてのご注意

- 入院等予定期間に基づき、限度額適用認定申請書の療養予定期間を記入いただき、申請月の初日から最長 1 年間の範囲で有効なものを作成いたします。（低所得者に該当の方は、申請書の初日から初めて到来する 7 月末日が有効期限となります）
- 申請書の受付日より以前の月の限度額適用認定証の交付はできませんのでご注意ください。

※70～74 歳の方については、協会けんぽ宮城支部までお問い合わせください。

お手続きの流れ



健康長寿のために 「セルフメディケーションのススメ」



「おうハチ、そんな薬ばかり買ってきて、具合でも悪いのか？」「やあ熊さん、これはセルフメディケーションってやつよ」「せるふめ？何だそりゃ、そいつが体に良いのかい？」「いやね、簡単に言うと自分の健康は出来るだけ自分で管理して下さいなっていう御国の方針のことさ」「ほう自分でねえ。医者でもねえお前さんにそんな事できるのかい？」「いや、俺も分かんねえからよ、薬剤師ってのに相談すんの。実は隣の薬局にカワイイ薬剤師がいてな、俺の体質やアレルギー歴なんてのを確認してくれてさ、コレがイイですね～なんて素敵なお笑顔で選んでくれるのよ。それでよ、なんでも今年から新しい減税処置が始まってよ。嬉しいじゃねえか、チョットの風邪くらいは自分で OTC を上手く使って治しとけば

医療費の削減にもなるし税金も安くなるってんだから。」「ほう減税かい。そりゃ良い事を聞いたね。ところでその OTC ってのは体に良いのかい？」「いや OTC ってのはだな…まあいいや、もし病気になって薬剤師さんに受診を勧められたら、お前さんの診療所いくからよ」

【セルフメディケーション減税】

今年 1 月からスタートした制度。対象となる OTC（一般用医薬品。Over the counter の略）の年間購入総額が 1 万 2 千円を超えた部分について確定申告の際に課税所得から控除されます。確定申告の際にレシートが必要となりますので該当レシートの保管を忘れずに！

（一般社団法人宮城県薬剤師会 理事 武田雄高）



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/miyagi>

協会けんぽ宮城

検索

〒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
FAX 022-714-6857

M美
さんの

社会保険物語

メンタルヘルスケア
第95話第8回 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、年金と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. 平成 29 年 7 月 19 日 石巻市「河北総合センター・ビッグバン」
2. 平成 29 年 7 月 20 日 仙台市青葉区「ハーネル仙台」
3. 平成 29 年 7 月 25 日 大河原町「コミュニティセンター・オーガ」
4. 平成 29 年 7 月 27 日 大崎市古川「グランド平成」
5. 平成 29 年 8 月 1 日 仙台市青葉区「ハーネル仙台」



「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、健康管理の話
- 管理栄養士による食事と健康の講習会食事と健康の話
- 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、腰痛予防体操、健康体操ほか

※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

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

いずれも無料で行っております。積極的にご活用願います

- ◆申し込みは「健康づくり指導講習会等申込書」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。)
- ◆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。)

お申し込み・お問い合わせ

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4F

TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

協会けんぽからのお知らせ

〈メンタルヘルス事業をご利用ください〉

加入者の皆さまのストレス等から心の健康を守っていただくために、協会けんぽ宮城支部では「メンタルヘルスケア」の一環として専門カウンセラーによる面談が出来る場を無料で用意しています。

従業員の方のメンタルヘルス対策にお困りの担当者様や、仕事のストレスなどで心の疲労が溜まっている被保険者様は、ひとりで悩まずにぜひご利用ください。

●費用

- ・社内でのメンタルヘルスにお悩みの会社担当者様のご相談 →**何回でも無料**
- ・全国健康保険協会宮城支部の被保険者(ご本人)様のご相談 →**初回に限り無料**

●委託機関

NPO法人東日本カウンセリングセンター
〒980-0021 仙台市青葉区中央3丁目5-14
☎022-211-9234 または ☎090-8423-7866
(予約受付 10:00～18:00 日祝・年末年始を除く)

●実施期間

平成 29 年 4 月 1 日から平成 30 年 3 月 31 日まで

●ご注意

カウンセリングをご希望の方は、お電話にて東日本カウンセリングセンターへ直接ご予約ください。ご予約の際は全国健康保険協会宮城支部の被保険者、または会社の担当者である旨を必ずお伝えください。また、カウンセリングの際は必ず健康保険証を持参してください。

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 022-714-6850

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 検索

(8) 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受け付けます。

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。)

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



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



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
予約制 南三陸町役場	平成29年11月8日(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	石巻年金事務所 0225-22-5118
予約制 まほろばホール	平成29年11月9日(木)	10:00～15:00	仙台北年金事務所 022-224-0895
予約制 セーブル町役場 水道庁舎	平成29年11月15日(水)	10:00～15:30	仙台東年金事務所 022-257-6116
予約制 松島町役場	平成29年11月17日(金)	10:00～15:00	
予約制 利府町町民交流館	平成29年11月29日(水)	10:00～15:30	
予約制 登米市南方総合支所	平成29年11月22日(水)	9:30～12:00	古川年金事務所 0229-23-1204
	平成29年12月21日(木)	13:00～15:30	
ザ・モール仙台長町店	平成29年11月30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、お電話で事前にご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。

年金相談の予約方法

年金相談のご予約の際に、「基礎年金番号」、「相談者氏名」、「相談内容」、「電話番号」等について確認いたします。

年金手帳や年金証書など基礎年金番号のわかるものをご準備願います。

※基礎年金番号の代わりに、「ねんきん定期便」に記載されている照会番号でも予約を承ります。

年金事務所	予約申込み電話番号
仙台東年金事務所	022-257-6116
仙台南年金事務所	022-246-5115
仙台北年金事務所	022-224-0895
石巻年金事務所	0225-22-5118
古川年金事務所	0229-23-1204
大河原年金事務所	0224-51-3115