

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 784

2021
10/11

- 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 M 美さんの社会保険物語
- 7 「職場の健康づくり」を応援します！！
「健康づくりDVDの無料貸出」
- 7 家庭常備薬等斡旋について
- 8 インフォメーションパーク

みやぎの
観光名所

04

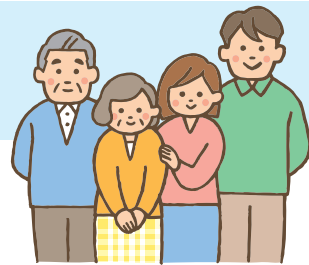
鳴子峡 なるこきょう / 大崎市

JR 鳴子温泉駅から車で約 10 分。国道 47 号に並行して走る V 字型渓谷は、大谷川の侵食によりできたもので高さ約 100m の断崖絶壁が 2.5km に渡って続きます。奇岩と松の緑が点在する中に、赤や黄色などの色彩が織りなす紅葉の眺めはまさに絶景。10 月中旬から 11 月上旬にかけてが見頃です。

日本年金機構 からのお知らせ

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で!

「ねんきんネット」の初回利用登録は
スマホと **マイナンバーカード** が便利です!



スマートフォンでの初回利用登録の手順

(マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。)

STEP 1 マイナポータルへログイン

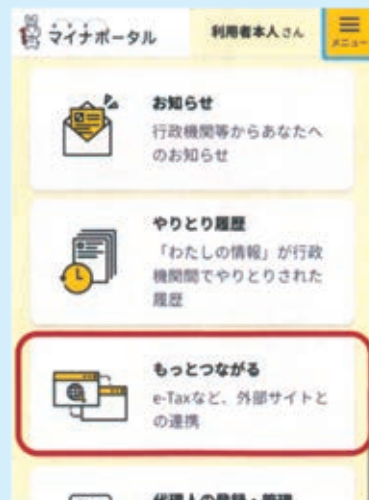


- ① マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書のパスワードを入力
- ② マイナンバーカードをかざして読み取り
- ③ マイナポータルへのログインが完了

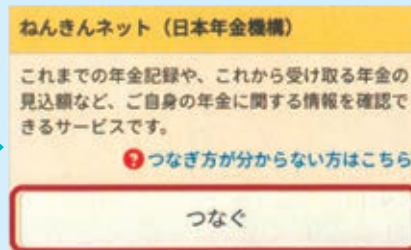
※マイナポータルへのアクセスはこちらから→
(<https://myna.go.jp>)



STEP 2 「ねんきんネット」の初回利用登録



- ④ マイナポータルのトップ画面の「もっとつながる」を押す
- ⑤ 「ねんきんネット (日本年金機構)」の「つなぐ」を押す
- ⑥ 「ねんきんネット」の初回利用登録が完了



【ご注意】

マイナポータルから「ねんきんネット」へつなぐ場合の初回利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間をいただく場合があります。

※基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用いただけない場合があります。



初回利用登録の完了後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます。
「ねんきんネット」のサービスは次ページをご確認ください。

「ねんきんネット」のサービス紹介

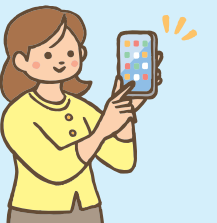
「ねんきんネット」は、**お客様が**パソコンやスマートフォン等で
ご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

ご自身の年金記録の確認	ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。
将来の年金見込額の試算	働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。
電子版「ねんきん定期便」の閲覧	紙の「ねんきん定期便」と同じ年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。
各種通知書の確認	年金振込通知書や年金額改定通知などの通知書が確認できます。ダウンロードも可能です。

他にも…

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再交付申請や国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届書を簡単に作成・印刷ができます。

年金事務所に行くことなく、ご自宅から申請や届書の作成などができますので、ぜひご利用ください。



登録方法や操作にお困りの場合は

相談チャットでの確認

日本年金機構ホームページに、「ねんきんネット」に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開設して、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面 (相談チャット総合窓口) からアクセスください。

お電話での確認 (専用番号)

0570-058-555 ▶ 050から始まる電話で
おかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間 月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分 (月曜日のみ午後7時00分まで)
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日 (第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

マイナンバーカードをお持ちでない方でも「ねんきんネット」をご利用いただけます。
詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネット」のページをご覧ください。



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!

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、国民の民様に公的年金制度を身近に感じ、理解を深めていただくことを目的とした活動を行います。

また、「年金の日」は、国民お一人お一人に「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や公的年金の受給見込み額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただくことを目的にしています。

「ねんきん月間」は、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、オンラインでの年金セミナーや年金制度説明会を積極的に開催します。各年金事務所の「ねんきん月間」における各取組内容は、日本年金機構ホームページでご確認ください。

また、以下のとおり「第3回宮城県年金ポスターコンクール作品展」を開催いたします。ぜひ足を運んでいただき、県内の中学生が年金をテーマに描いた作品をご覧ください。

- 東北電力グリーンプラザ「アクアホール」
(仙台市青葉区一番町3-7-1)
令和3年11月6日(土) 12:00～16:00
- 青葉通地下道ギャラリー
令和3年12月1日(水)～12月14日(火)



昨年度の「アクアホール」での展示



昨年度の「青葉通地下道ギャラリー」での展示

協会けんぽ からのお知らせ

便利で簡単!

情報提供サービスをご利用ください!

事業主様向け

協会けんぽの生活習慣病予防健診対象者一覧情報提供サービスを利用すると、生活習慣病予防健診の対象者データをダウンロードすることができます。

こんなお悩みがある事業所様におすすめです

- 社員が各支店にいて管理が大変
- 健診対象者をパソコンで管理したい
- 4月(または年度途中)の採用者が多く、いつでも最新の対象者(健診未受診者)を知りたい



ぜひご利用ください

情報提供サービスを利用すると・・・

●支店、営業所ごと等に自由に管理可能!

●健診対象者をお使いのパソコンで管理可能!

●いつでも最新の情報がダウンロード可能!

※次年度の健診対象者データのダウンロード(データ取得)は2月中旬ごろから可能になる予定です。

加入者様向け

協会けんぽの医療費情報提供サービスを利用すると、次のような医療費に関する情報を確認することができます。対象は協会けんぽ加入の被保険者様で、本人分または本人分及び被扶養者分の医療費情報の照会が可能です。

- いつ、だれが、どの医療機関を受診したか
- かかった医療費の総額や自己負担金額 等

※医療費情報はID・パスワードの取得を申請した月の翌月21日ごろから照会可能です。

※医療費情報は過去2年分まで参照可能です。

詳しいサービスの説明やID・パスワードの取得申請は協会けんぽのホームページをご確認ください。

協会けんぽ 情報提供サービス

検索

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

スイッチ OTC 医薬品とは

皆さんは、花粉症で春先につらい、水虫薬が切れた等、お薬は欲しいけど病院に行く時間がない・・・という経験はありませんか。こんなとき、薬局やドラッグストアでも、病院と同じ成分や成分量の薬を買うことが出来ることをご存知ですか?

これらの薬は、病院等の医療機関のみで使用されていましたが、一般向けに転換(スイッチ)されたため、「スイッチ OTC 医薬品」と呼ばれています。ちなみに OTC とはオーバー・ザ・カウンターの略語で、薬をカウンター越しに販売するという意味です。

スイッチ OTC 医薬品には、花粉症の薬、湿疹の塗り薬、解熱鎮痛剤、胃薬、水虫薬などたくさんの種類があります。いずれも今まで病院などでの使用実績があり、有効性、安全性が確

立されたものです。

スイッチ OTC 医薬品は優れた効き目がある分、使用には注意が必要ですから、購入の際は薬剤師にご相談ください。お薬手帳のある方は見せてくださると参考にさせていただきます。

スイッチ OTC 医薬品には、購入費用について所得控除を受けられる制度もあります。詳しくはお店の薬剤師にお尋ねください。

便利なスイッチ OTC 医薬品ですが、使用しても症状が改善しないときは自己判断をせずに、早めに医療機関を受診し適切な治療を受けることが大切です。

一般社団法人宮城県薬剤師会
広報委員会 大井 貴子



今年度の健診、お済みですか?

健診の受診により健康リスクを把握し、適切な医療を受けることはコロナ禍であっても非常に重要です。

医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。

まだ受診されていない方は、協会けんぽのお得な生活習慣病予防健診をご利用ください!

3つのお得なポイント

- 1 協会けんぽから10,000円以上の補助があるので、お得に受診できます。

協会けんぽが健診費用の約6割を補助しています。

健診費用総額 最高 18,865円

自己負担額
最高 7,169円

協会補助額
最高 11,696円

- 2 労働安全衛生法の定期健診項目に併せて、胃がん、大腸がん検診もセットで受けられます!

労働安全衛生法の
定期健康診断検査項目

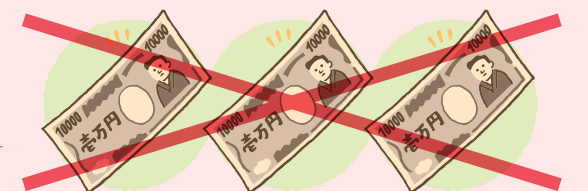
問診・身体計測・血圧測定・
胸部レントゲン検査、尿検査、
血液検査・心電図検査

がん検診が含まれています

- 胃部レントゲン検査(胃がん検査)
- 便潜血反応検査(大腸がん検査)

- 3 健診の結果対象になった場合、最大約30,000円分の特定保健指導を無料で受けられます!

費用は無料!



簡単! 手続き方法

- 1 受診を希望する健診機関に予約をする
※協会けんぽへの申込み手続きは不要です。

生活習慣病予防健診
実施機関一覧はこちら



- 2 健診を受ける
●当日は保険証の提示が必要です。
●事前に健診機関から届く問診票や検査容器なども忘れずにお持ちください。



たったの
2ステップ!

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



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

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

協会けんぽ宮城

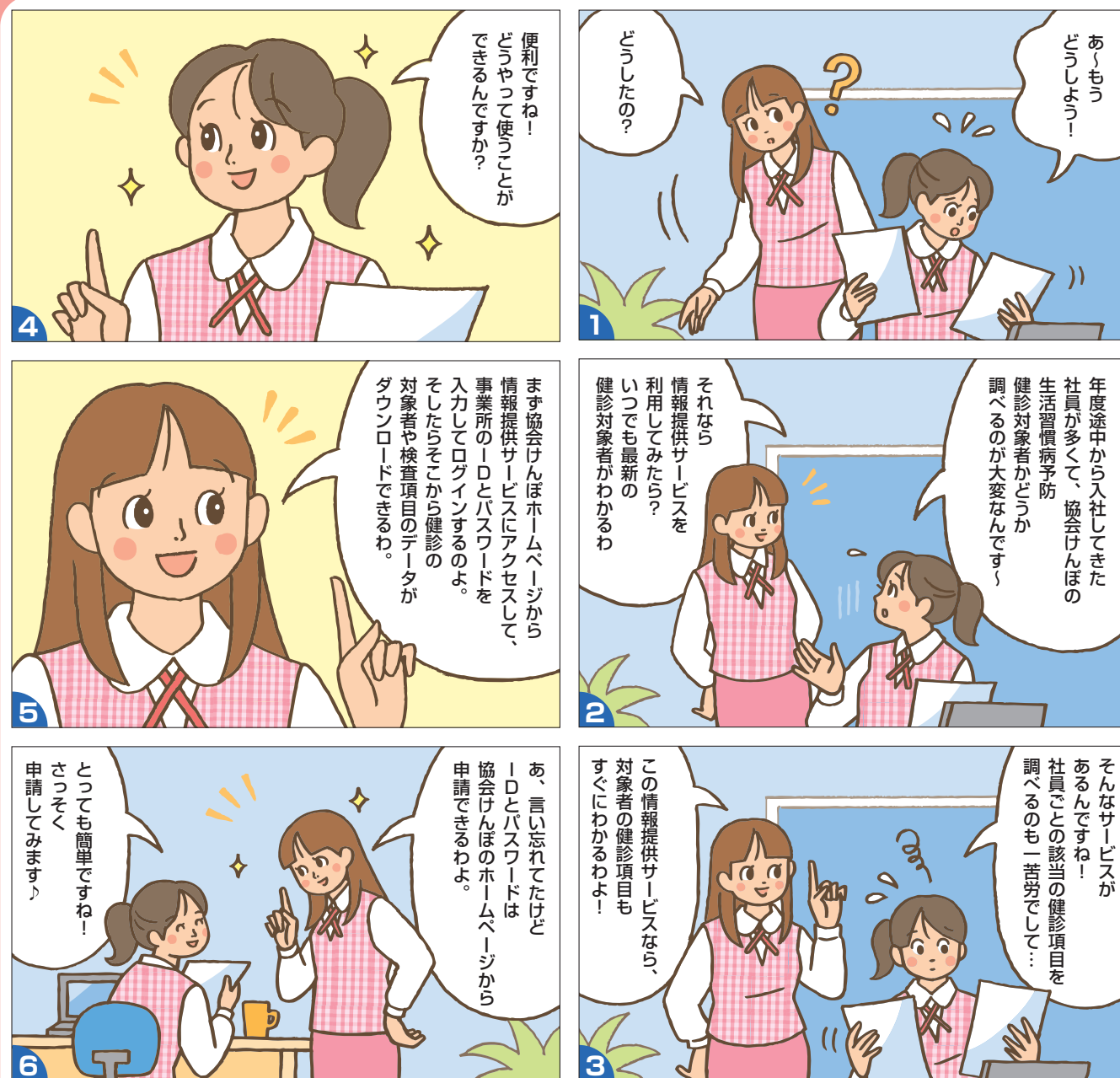
検索

〒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 (代表)
FAX 022-714-6857

M美
さんの

社会保険物語

便利な情報提供サービス
第119話

協会けんぽからのお知らせ

協会けんぽの情報提供サービスでは、最新の生活習慣病予防健診対象者データをいつでもダウンロードすることができます。

- ・社員が各支店にいて健診の管理が大変
- ・健診対象者をパソコンで管理したい
- ・年度途中の採用者が多く、いつでも最新の対象者を知りたい

このような事業所様におすすめのサービスです。ぜひご利用ください。

こちらから情報提供サービスの利用申請が可能です▶



問い合わせ先

全国健康保険協会宮城支部
保健グループ

〒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

ホームページは
「協会けんぽ 情報提供サービス」で検索ください。

協会けんぽ 情報提供サービス

検索

社会保険協会からのお知らせ

◎「職場の健康づくり」を応援します！！
「健康づくりDVDの無料貸出」

◆ 健康づくり DVD の「ご案内」

— 昨年、次の DVD を購入しました。 —

- 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう
- 元気な職場をつくるメンタルヘルス5
「自分でできるストレスコントロール」
- 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 (第1巻)
「ストレスチェックを活用したセルフケア」
- 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 (第2巻)
「部下が休職する前にできること」
- ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育てメタボを予防しよう
- トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操

— 職場での健康管理研修等に
ご利用いただいております —

(他の DVD 在庫一覧)

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. サイレントキラー高血圧の恐怖 + 専門医に聞く
9. 1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ
10. 大人のためのエンジョイスポートライフ
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

貸出は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 (※ DVD 貸出申込書)」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。
(HP トップページサイドバー「健康・福利増進事業(1)健康づくり」をクリック ⇒ 1. 健康づくり事業の下部に「申込書へのリンク」があります。)
※ご連絡いただければ FAX でお送りすることもいたします。

◆◆ 家庭常備薬等斡旋について ◆◆

- 昨年度も実施しましたが、大変好評でしたので、今年度も別添折り込みチラシのとおり、従業員の皆様、並びにご家族の皆様の健康管理にお役立ていただきたく、家庭常備薬等の斡旋を実施することとしましたのでご案内いたします。購入をご希望の方は別添折り込みチラシにより申し込みください。

※この件の、「お申し込み」及び「お問い合わせ」等は、別添折り込みチラシの業者をお願いいたします。

※「秋のハイキング」について
新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

※「R3 年度健康保険・年金保険新任担当者事務講習会」及び「第17回社会保険ハゼ釣り大会」について
新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

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4F
TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

宮城県社会保険協会

検索

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
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

※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)

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

※1月は1月4日から営業開始となります。

◆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

11月・12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	石巻年金事務所 0225-22-5118

・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。