社会保険 あおもり

偶数月発行
2019
2
No.812

◆職場のみなさんで回覧してください◆

社会保険あおもりはホームページでもご覧いただけます。

Topics

- ◆「健康保険被扶養者(異動)届」の添付書類にご注意を!
- ◆「わたしと年金」エッセイ受賞作品が決定いたしました
- ◆生活習慣病予防健診等の申し込みが始まります
- ◆退職後の健康保険加入のご案内
- ◆社会保険協会事業のご報告
- ◆平成31年度社会保険協会費のお知らせについて
- ◆会員限定施設優待
- ◆社会保険委員会連合会からのお願い
- ◆私のひとこと
- ◆移動年金相談のお知らせ
- ◆健康啓発DVDを貸し出しています
- ◆会員変更届

一般財団法人
青森県社会保険協会ホームページ
http://www.shaho-aomori.jp/

青森県社会保険協会　検索

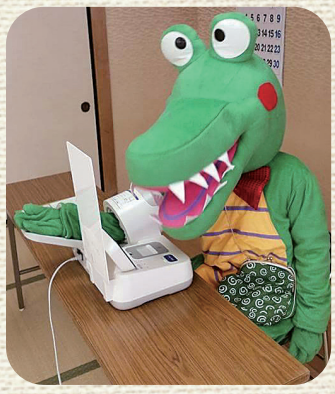
日本年金機構ホームページ
https://www.nenkin.go.jp/

協会けんぽホームページ
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/

あおもりご当地キャラ図鑑㉟

大鰐町商工会青年部所属

シャッキング



生年月日は忘れた。名前の由来はいろいろの訳と事情があり、聞かないで！町のイベントや他団体のイベントにちょくちょく顔を出しています。ギャラ次第ですが……。

ちょっと態度は大きいかも？大鰐だけに……。今は休養中ですが、地域の活性化・みんなの笑顔の為、日々体を鍛え出動準備万端。みなさんヨロシク！

大鰐温泉もやし

古くから伝わる幻の冬野菜「大鰐温泉もやし」。

温泉熱と温泉のみを用いる温泉の町ならではの独特の栽培方法により、およそ400年前から栽培されてきた津軽伝統野菜の一つで、津軽三代藩主・信義公が大鰐で湯治する際は必ず献上したとされております。

秘伝の大鰐温泉もやしは、独特の芳香とシャキシャキとした歯触り、味の良さ、品質の高さで人気が高い大鰐町自慢の味です。

その自慢のおいしさの秘密は何といっても、その歯触り。7日間かけてじっくり育てられた大鰐温泉もやしは、自らが持つ生命力と秘伝の「温泉〆」により、水耕栽培にはない独特の歯ごたえとなります。

また、昔ながらの土耕栽培のため、ほのかな土の香りを抱き、独特のうまさがあります。さあ、食べたくなりましたよネ！

《写真提供：大鰐町・大鰐町商工会》

石の塔

大鰐町の早瀬野地区の早瀬野ダムより湖岸を伝って山あいへ車で走ること20分。石の塔登山口のシンボル赤い鳥居が見えてきます。そこから登ること約45分。秋田県境国有保護林内の山頂に高さ24m、周囲74mの一塊の巨岩「石の塔」が現れます。

この大きさゆえ青森県津軽地方には「石の塔見ねうぢ、でっけいごと　しゃべらいねぞ」(石の塔を見ないうちは大きなことは言えないよ)という昔からの言い伝えがあります。これをもとに、毎年６月に「万国ホラ吹き大会」というユニークなイベントが開催されます。

石の塔への参詣登山を行い石を見た参加者には「大法螺吹き免許証」が交付されます。その後、場所を移し、県内外から集まるホラ吹き自慢による「万国ホラ吹き大会」となり、１人５分間の持ち時間の中でいかに大法螺を吹くかを競うもので、会場は笑いの渦に巻き込まれます。

また、観客には名物「大鰐温泉もやし汁」等が振舞われますが、笑いすぎてもやし汁をこぼしてしまう人もいるとか。

再度ご確認をお願いします!!

「健康保険被扶養者(異動)届」の添付書類にご注意を!

平成30年10月１日から、「健康保険被扶養者（異動）届」の添付書類の取扱いが変更となり、日本国内にお住まいのご家族の方を被扶養者に認定する際は、証明書類に基づき身分関係及び生計維持関係を確認の上、認定することとなっています。一定の要件を満たしている場合には、証明書類の添付を省略することが可能ですので、「健康保険被扶養者（異動）届」を提出いただく際はご注意願います。

続柄の確認

Q 身分関係に関する証明書類は何を添付すればよいのですか？

A 身分関係の確認ができる書類として、戸籍謄本又は戸籍抄本を添付してください。

なお、被保険者と扶養認定を受ける方が同居していて、被保険者が世帯主である場合は住民票でも可能です。ただし、**届書に被保険者と扶養認定を受ける方のマイナンバーをご記入いただき、戸籍謄本等により、事業主様が扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないことを確認し、届書の備考欄の「続柄確認済み」の□に✓をしていただく（または「続柄確認済み」とご記入）ことで、戸籍謄本などの添付を省略**することができます。

収入の確認

Q 収入に関する添付書類は必要ですか？

A 年間収入が130万円未満（扶養認定を受ける方が60歳以上又は障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は、年間収入が180万円未満）であることが確認できる公的機関等が発行した証明書類の添付が必要です。

扶養認定を受ける方が所得税法上の控除対象配偶者・控除対象扶養親族であることを、事業主様が確認された場合、届書の「事業主確認欄」の「確認」部分を○で囲んでいただければ、収入に関する添付書類は省略できます。16歳未満の方を扶養に入れる場合、証明書類の添付は不要です。

別居の場合の確認

Q 被保険者と扶養認定を受ける方が別居の場合、どのように手続きをすればよいですか？

A 扶養認定を受ける方の年間収入が被保険者からの仕送り額未満であることを確認するため、仕送りの事実と仕送り額（１回あたり）が確認できる次の書類を添付してください。

⑴扶養認定を受ける方の口座へ振込をしている場合
被保険者の預金通帳の写しを添付してください。
なお、預金通帳の写しについては、振込者（被保険者）、振込先の方（扶養認定を受ける方）、振込額が確認できるものを添付してください。

⑵扶養認定を受ける方へ現金書留で送金している場合
現金書留の控え（写し）を添付してください。
なお、現金書留の控え（写し）については、依頼主（被保険者）、届け先（扶養認定を受ける方）、送金した金額が確認できるものを添付してください。
なお、確認書類の添付がなく、申立のみでは、被扶養者として認定を行うことはできません。

※16歳未満の方又は16歳以上の学生の場合は、仕送りの事実と仕送り額が確認できる証明書類の添付は不要です。しかし、所得税法上の控除対象扶養親族でない16歳以上の学生については、収入に関する証明書類が必要になります。

届書様式および記入例、被扶養者の認定事務にかかるQ&Aは、日本年金機構ホームページに掲載しております。記入方法など取扱いについてご不明な点がございましたら、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

お問い合わせ先（管轄の年金事務所）

青森 017-734-7495
八戸 0178-44-1742
弘前 0172-27-1339
むつ 0175-22-4947

送付はコチラ

〒980-8461
宮城県仙台市青葉区中央４-６-１
SS３０　17階
日本年金機構　仙台広域事務センター　行

※郵送の際は封筒に貼る等、宛先としてお使いください。

「わたしと年金」エッセイ　受賞作品が決定いたしました

入選作品

青森県　長牛由美様（40代・女性）

「丈夫に産んであげられなかった。」と、六十八歳の母は泣いた。私の弟の知的障害が分かったのは、弟が三十六歳の時だった。

小さな頃から、言葉を話す時期が遅く、両親は我が子の障害を疑っていた。小学校の普通学級に入学したが、勉強に全くついてゆけなかった。意を決した両親が、小学二年生の時、当時の担任教師に相談したが、様子をみるようにと指示された。その後、学校生活になじむことは出来ず、弟は中学、高校といじめられた。就職してからも、上司や同僚の指示が理解できず、転職を繰り返した。

三十六歳になった時、弟は、上司からいじめられ、職場を退職した。父は途方に暮れた。父も七十二歳になり、体も心も老いて、どうしてよいか分からなかった。藁にもすがる思いで、市役所に相談。精神科の病院受診を指示された。精神科で、軽度知的障害と診断され、三十六歳の時、弟は、ようやく愛護手帳を取得することができた。

愛護手帳を取得することで、障害者として就職する道が開けた。しかし、長年、一般社会でいじめられていたため、弟は、企業の障害者枠で働く自信がない。就労Aで働くことにした。就労Aの場合、月々の賃金は五万円程度。自活の道には、ほど遠かった。

経済的な不安が押し寄せる中、精神科のケースワーカーの方から、障害年金を紹介された。残念なことに、幼少期から特別養護支援学級に通った知的障害者が、障害年金受給を適用されるとのことだった。弟は、普通学級だったので、適用範囲から外れる。駄目でも仕方がないと、思いきって障害年金を申請した。

弟は、職場の人間関係が上手くいかず、何度も転職を繰り返していたが、二十歳の時から国民年金は全て納め、未納期間がなかった。経済的に苦しいならば、免除申請もあることを教えていたが、本人の強い意志で国民年金は納め続けていた。

神にも祈る気持ちで書いた障害年金の申請書は、見事に認められ、障害年金二級の受給が認められた。国民年金の未納期間がなかったので、年額七十二万円を満額受給できることができた。心の底から嬉しく、国の障害者への施策に感謝の念でいっぱいだ。

国民年金の未納率が、非常に高いという。いついかなる時に、病気や怪我で働けなくなるか分からない。声を大にして言いたい。国民年金は、絶対に納めるべきだと。働けなくなった時、経済的に助けてくれるのは、国民年金だ。家族は、自分自身の生活で精一杯だ。経済的に困窮した場合、家族はあてにならない。国民年金を納めるべきだったと、病気になってから後悔しても遅いのだ。国民年金を未納している方は、わが身を振り返ってほしい。国民年金を納めることが、将来の安心につながると感じている。

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。

わたしと年金エッセイ　審査結果　検索　日本年金機構ホームページ　https://www.nenkin.go.jp/

医療費や年金などの大切な財源です！

社会保険料は納期内に納めましょう。

1月分の納付期限　2019年2月28日(木)

2月分の納付期限　2019年4月1日(月)

保険料の納入は納め忘れや納入の手間が少ない口座振替が便利です！
口座振替のお申し込みは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

介護保険料の控除について

控除する方(40歳～64歳)の生年月日は下記のとおりです。

1月分　2月支払いの給与から控除
- 昭和29年2月2日生まれから
- 昭和54年2月1日生まれまで

2月分　3月支払いの給与から控除
- 昭和29年3月2日生まれから
- 昭和54年3月1日生まれまで

生活習慣病予防健診等の申込みが始まります

平成31年度の生活習慣病予防健診の申込みを下記の日程で開始いたします。郵送での申込みのほか、情報提供サービスを利用してインターネット（ＰＣ）からの申込みも可能です。

被保険者（ご本人）

郵送：**平成31年3月1日**から手書き申込書の受付開始

◆対象者名を印字した申込書は3月下旬に発送予定です。

ＰＣ：**平成31年2月18日**から対象者のダウンロードおよび、アップロード（健診申込み）開始

被扶養者（ご家族）

郵送：**平成31年4月1日**から

◆受診には特定健診受診券（セット券）が必要です。

◆特定健診受診券（セット券）は4月上旬に被保険者の住所へお送りします。

※被保険者のご自宅に郵送できなかった方などの受診券については、事業主様にお送りしますので、被保険者を通じて被扶養者の方のお手元に届くようご協力をお願いします。

ＰＣ：**ご利用できません**

なお、健診機関によっては年度前申込みの予約受付ができない場合もございます。平成31年度の健診機関一覧は、ホームページにて順次更新いたしますのでご確認願います。

平成30年度の健診は平成31年3月31日まで!!
被保険者の方も被扶養者の方もまだ受診がお済みでない方は是非ご利用ください。

健診受診後は「特定保健指導」をオススメしています

特定保健指導とは、メタボリックシンドロームによりおこりうる動脈硬化性の病気（糖尿病・脳血管疾患・心疾患等）の予防・軽減のための生活習慣改善サポートです。

特定保健指導は無料でご利用できますので、ご案内が届いた際は是非ご利用ください。

健診・保健指導等に関するお問い合わせ先は
協会けんぽ青森支部　保健グループ
TEL 017-721-2723

送付はコチラ

〒030-8552
青森市長島2-25-3
ニッセイ青森センタービル８階

全国健康保険協会 青森支部　行

退職後の健康保険加入のご案内

退職後の健康保険には、次の3種類があります。保険料額などを比較のうえ、いずれかの健康保険にお手続き願います。

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険（被扶養者）
手続先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	①退職日までに被保険者期間が継続して**2か月以上**あること ②退職日の翌日から**20日以内**に手続きをすること	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課へお問い合わせ願います。	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。ご家族の勤務先へお問い合わせ願います。
保険料	●退職前に控除されていた保険料の**2倍**の額 ※上限があります。 ※お住まいの都道府県と退職前に加入されていた、協会けんぽの都道府県が異なる場合は2倍の額にならないことがあります。 ●原則2年間変わらない ●扶養家族の保険料はかからない	●前年の所得等に応じた額 ●減免制度あり ●加入する世帯の人数により変わる ※お住まいの市区町村により保険料の算定方法は異なります。詳しくはお住まいの市区町村国民健康保険担当窓口へお問い合わせ願います。	被扶養者の保険料負担はありません。

ところで、「任意継続」ってどんな制度なの？

事業所を退職したり、労働時間の短縮等により被保険者の資格を喪失した時に、個人の希望により継続して加入できる健康保険の制度です。

ポイント！ 継続期間は2年間ですが、途中で「国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」に加入するという理由ではやめることはできません。

申請書はどうやって手に入れるの？

申請書および記入例は、協会けんぽのホームページからダウンロードいただけます。また、申請書の提出は郵送で行うことができます。

※インターネット環境がない方は、下記のお問い合わせ先にご連絡いただければ、申請書を郵送いたします。

ホームページ　協会けんぽ青森

「15.任意継続被保険者資格取得申出書」を選択して「表示」ボタンを押します。

任意継続保険に関するお問い合わせ先は
協会けんぽ青森支部　業務グループ
TEL 017-721-2714

～保険証は、退職日の翌日または被扶養者でなくなった日から使用できません。速やかにご返却願います。～

社会保険協会 事業のご報告

青森県社会保険協会では、事業主のご協力のもと社会保険制度の普及、発展及び被保険者やご家族の皆様の健康と福利増進のため、様々な事業を行っております。
平成30年度の各支部で開催された主な事業についてご報告いたします。

社会保険制度セミナーの取り組み

◆社会保険事務講習会

開催支部	開催日	参加数	テーマ
東　青	7月 6日(金)	84名	知っておきたい働くときの基礎知識

◆労務管理セミナー

開催支部	開催日	参加数	テーマ
下　北	9月 3日(月)	23名	伸びる会社の人事労務管理

◆働き方改革セミナー

開催支部	開催日	参加数	テーマ
津　軽	11月28日(水)	76名	長時間労働是正、年次有給休暇の強制付与、同一労働同一賃金について

◆初任者社会保険事務講習会

開催支部	開催日	参加数
東　青	9月14日(金)	26名
県　南	9月12日(水)	61名
津　軽	9月11日(火)	45名
下　北	9月 7日(金)	14名

健康づくり事業の取り組み

◆ゴルフ大会

開催支部	開催日	参加数
津　軽	7月18日(水)	40名
県　南	7月19日(木)	20名

◆ボウリング大会

開催支部		開催日	参加数
東　青		7月13日(金)	36名
下　北		10月12日(金)	22名
津軽	弘　前	11月16日(金)	46名
	五所川原	11月16日(金)	53名

県南支部(平成30年１月以降開催)
※募集は終了しています

地　区	開催日	会　場
十和田・上北	2月15日(金)	イーグルボウル
三　沢	1月25日(金)	三沢ボウル
三戸・五戸	1月27日(日)	ユーズボウリング下田

◆レクリエーション

開催支部	開催日	参加数	場　所
下　北	9月 2日(日)	13名	田舎館村「田んぼアート」と南田温泉
県　南	9月 2日(日)	76名	三陸鉄道とくずまきワイン
東　青	10月14日(日)	40名	角館散策とあきた芸術村
津　軽	10月14日(日)	34名	

◆ハイキング

開催支部	開催日	参加数	場　所
県　南	9月30日(日)	26名	鞍掛山登山と網張温泉

◆オリエンテーリング(東青・津軽　合同開催)

開催支部	開催日	参加数	場　所
東　青	9月30日(日)	25名	鶴の舞橋周辺
津　軽	9月30日(日)	5名	

◆生活習慣病予防健診の受診費用一部助成

下北支部	131事業所へ助成

平成31年度社会保険協会費のお知らせについて

青森県社会保険協会の事業運営につきましては、平素より格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

平成31年(2019年)度の協会費の納入のご案内と会費納付書は、平成31年４月上旬にお送りいたしますので、特段のご理解を賜りますようよろしくお願いいたします。

また、事業所の名称や所在地に変更がございましたら、裏面の「会員事業所変更届」にてお知らせくださいますようお願いいたします。

会員限定施設優待

会員事業所の従業員とその家族に限定した優待事業です。
施設利用には「施設利用会員証」が必要です。

「施設利用会員証」の申込及び利用方法

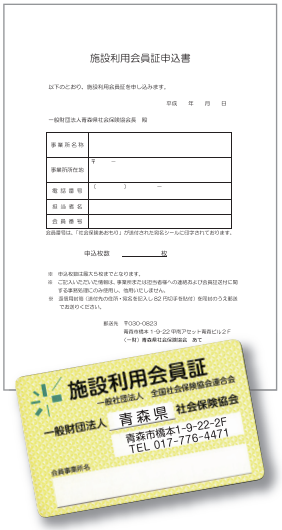
①「施設利用会員証」申込書を当協会ホームページからダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、当協会あて郵送(必ず切手を貼付した返信用封筒を同封願います)してください。
＜送付先＞〒030-0823
青森市橋本１-９-22　ＳＳ青森ビル２Ｆ
一般財団法人青森県社会保険協会

②申込みいただいた会員事業所さまへ配布しますので、施設利用を希望する従業員に会員証を貸し出してください。

③全ての優待施設がこの「会員証」でご利用いただけます。(施設ごとに申請する必要はありません)

④ご利用方法は各施設により異なります。(当協会ホームページにてご確認ください)
※会員証は、１グループ１枚でご利用できますが、施設によってはご利用いただける人数が異なりますので、施設にご確認ください。

⑤利用が終わった会員証は、担当者が回収し、事業所で大切に保管してください。
(有効期限内であれば何度でもご利用できますので、当協会への返却は不要です)



当協会ホームページの「会員優待事業」をご覧ください　（一財）青森県社会保険協会　検索

青森県社会保険委員会連合会からのお願い

～社会保険委員会への加入について～

事業主のみなさまへ…事務担当者を「年金委員」「健康保険委員」にご推薦くださるとともに、各年金事務所の管轄ごとに設置している社会保険委員会への加入もご配慮くださいますようお願いいたします。

●社会保険委員とは？
「年金委員」「健康保険委員」の総称です。

●社会保険委員会とは？
各年金事務所の管轄ごとに設置されており、「年金委員」「健康保険委員」で構成されております。ただし、社会保険委員会ごとに設定されている年会費が必要です。

●委員会の活動は？
委員に対する健康づくり事業や社会保険制度の周知のために必要な研修会などの活動を行っています。

●委員会の会員には
参考図書として、算定基礎届の時期にはテキスト「社会保険の事務手続」を送付。また、毎月全国社会保険協会連合会が発行する「月刊社会保険」を送付しています。

●社会保険委員会の入会申込書、お問い合わせは●
(一財)青森県社会保険協会のホームページ／各種申請／青森県社会保険委員会連合会からのお願いをご覧ください。

（一財）青森県社会保険協会　検索

私のひとこと

菊池（きくち）　龍哉（りゅうや）さん
杉山建設工業株式会社
（むつ市）

★職場のＰＲ
舗装、橋梁、港湾工事や建築工事も手掛ける総合建設業の会社です。
丁寧そして品質の良さをモットーにしています。
これからの時期は除雪作業のためオペレーターの皆さんは昼夜頑張っています。
小規模の民間工事も施工していますのでよろしくお願いいたします。

★担当している仕事
現場監督の補助として測量したり写真で記録したりしています。
高校を卒業して昨年の４月に入社したばかりなので、覚えることが沢山あります。
一人でも現場ができるように猛勉強中です。

★個人的に最近気になること
まもなく通勤車の車検が切れます。今の車は父のものなので次は自分で買うつもりです。
今までで一番大きい買い物なので、すごく悩んでいます。でも、楽しいです。

★自己の健康管理について
ゲームにはまって、夜更かしせずに睡眠を十分取るようにと思っていますが……。

移動年金相談のお知らせ

会　場	日　程	時　間	予約先
柏葉館（七戸町）	3月20日(水)	10:30～15:00	青森年金事務所 017-734-7495 番号案内[⑤]
野辺地町中央公民館	4月17日(水)	10:00～15:00	
十和田市役所	3月28日(木)	10:00～15:00	八戸年金事務所 0178-44-1742
	4月25日(木)	10:00～15:00	
三沢市役所	4月18日(木)	10:00～15:00	
五所川原市役所	3月13日(水)	10:00～15:00	弘前年金事務所 0172-27-1309
	4月10日(水)	10:00～15:00	
つがる市役所	3月27日(水)	10:00～15:00	
	4月24日(水)	10:00～15:00	

≪予約受付時間≫平日 8:30～17:00　お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

※移動年金相談は完全予約制となります。ご予約は相談日の１か月前から受付いたしますが、定員になり次第締め切りいたします。
※本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）が必要となります。また、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見えになる方の本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）が必要となります。（年金のお手続きをする場合は、本人の印鑑も必要となります。）

電話によるお問い合わせは「ねんきんダイヤル」へお願いします！
市内通話料でOK ナビダイヤル
0570-05-1165
※050から始まる電話でおかけになる場合は「03-6700-1165」へ

健康啓発DVDを貸し出しています

会員事業所を対象に「健康啓発DVD」を貸し出しています。従業員の健康管理事業や職場研修にご活用ください。

DVDタイトル一覧

Vol.１　初めてのウォーキング＆ジョギング
Vol.２　若々しい体をキープ！エクササイズ＆ダイエット
Vol.３　Good-bye　ストレス
Vol.４　正しく知れば怖くないがんのお話

申込・お問合せは
（一財）青森県社会保険協会
TEL017-776-4471
当協会ホームページから申込書のダウンロードができます。
青森県社会保険協会　検索

≪会員事業主の皆さまへ≫

社会保険協会からのお願い　事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、お手数ですが、下記により当協会あてご連絡をお願いいたします。

会員事業所変更届（送付先）FAX017-723-9895　一般財団法人青森県社会保険協会

会員番号		※会費払込用紙や封筒の宛名シールに印字されております。例：青9999
	変更後（変更事項のみ記入願います）	変更前（全事項記入願います）
フリガナ		
事業所名		
所在地	〒　－	〒　－
電話番号		

記事提供／日本年金機構・全国健康保険協会青森支部
編集発行／一般財団法人　青森県社会保険協会
〒030-0823 青森市橋本１－９－22　ＳＳ青森ビル２階（旧甲南アセット青森ビル２階）　TEL(017)776-4471