

社会保険あおもり



偶数月発行

◀ CONTENT ▶

社会保険の手続きは電子申請が便利です！	2	県南支部三沢地区ボウリング大会のお知らせ	7
ご自宅で「ねんきんネット」始めてみませんか！	3	健康づくり事業報告	
協会けんぽの任意継続制度のご案内	4	私のひとこと	8
12月22日は「ジェネリック医薬品の日」	5	移動年金相談のお知らせ／健康啓発DVD	
令和2年度社会保険事業功労者を表彰	6	会員変更届	



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。

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



Photo : 館 幸雄

富士山

静岡県側の越前岳から見える富士山は宝永火口やジグザグの登山道等が良く見える。麓の裾野市からは朝日や夕日に染まった姿も見ることが出来る。

事業主の皆さんへ 社会保険の手続きは電子申請が便利です！

日本年金機構への各種お手続きは、

「新型コロナウイルス感染症」の感染防止のためにも、

電子申請の活用をお願いします。

電子申請のメリット

- 年金事務所、ハローワークや郵便局に行く必要がありません。(自宅や職場などから申請できます。)
- 移動時間の節約や交通費、郵送費などの削減が期待できます。
- 24時間365日、いつでも申請が可能です。

電子申請がいちばん早い！

電子申請なら、紙や電子媒体による申請よりも早く処理が行われます。例えば、保険証は、紙での申請より電子申請の方が3～4日早く届きます。

電子申請の利用率はどんどん伸びています！

すでに多くの事業主の方が電子申請で手続き(※)しています。

※資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者(異動)届・国民年金第3号被保険者関係届

※受付した届書の被保険者数を基礎数として算出したものであり速報値です。



電子申請がさらに利用しやすくなりました！

本年4月より、資格取得届・資格喪失届など主要な手続きについて、電子証明書がなくても、無料で取得可能なID・パスワード(GビズID)で電子申請できるようになりました。

「GビズID」を活用した電子申請は、日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできる「届書作成プログラム」をご利用ください。



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。

11月分の納付期限 2021年1月4日(月)

12月分の納付期限 2021年2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。

11月分 12月支払いの給与から控除
●昭和30年12月2日生まれから
●昭和55年12月1日生まれまで

12月分 1月支払いの給与から控除
●昭和31年1月2日生まれから
●昭和56年1月1日生まれまで

●このページでご不明な点がありましたら、年金事務所へお問い合わせください。●

青森年金事務所	TEL 017-734-7495	弘前年金事務所	TEL 0172-27-1339
八戸年金事務所	TEL 0178-44-1742	むつ年金事務所	TEL 0175-22-4947

ご自宅で 「ねんきんネット」始めてみませんか!

「ねんきんネット」とは、お客様がパソコンやスマートフォンでご自身の年金情報を気軽に確認できるサービスです。

「ねんきんネット」でできること



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。

通知書の確認

電子版「ねんきん定期便」や年金支払いに関する通知書などを確認できます。

年金見込額の試算

働きながら年金を受給した場合や、受給を早めたり遅らせたりした場合など様々な条件に合わせた試算ができます。

通知書の再交付申請

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発行申請ができます。



「ねんきんネット」マスクットキャラクター
ねんきん太郎

詳しくは「ねんきんネット」で検索 [ねんきんネット](#) 検索 https://www.nenkin.go.jp/n_net/

◆「新しい生活様式」の実践に役立つサービスですのでぜひご活用ください◆

賞与を支払った時の手続き

被保険者および70歳以上被用者へ賞与を支給した場合には、「被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届」と「賞与支払届総括表」を提出していただく必要があります。

<対象となる賞与>

労働の対価として支給するもののうち、年3回以下支給するもの。なお、年4回以上支給するものは標準報酬月額の対象とされ、また、労働の対価と見なされない結婚祝金や大入り袋などは対象外です。

※支払い予定月に賞与の支払いがない場合

賞与の支払いがなかった場合は、賞与支払届総括表の「不支給」に○を付して提出してください。

『賞与支払届』の
提出をお願いします

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。

協会けんぽの任意継続制度のご案内

ご退職後の健康保険は、国民健康保険、任意継続制度、ご家族の健康保険（被扶養者）の3つの選択肢がございます。毎月納める保険料等を比較の上、ご加入される健康保険にお手続きください。



任意継続制度とは

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後も、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。

※継続期間は2年間となります。

※途中で「国民健康保険に加入する」、「ご家族の健康保険の扶養に入る」等の理由で資格を喪失することはできません。

加入者（任意継続被保険者）となるための要件

①資格喪失日の前日（退職日）までに継続して2ヵ月以上の被保険者期間があること

②資格喪失日から20日以内に、「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること

申請方法について

「任意継続被保険者資格取得申出書」をお住まいの住所地を管轄する協会けんぽへ郵送でご提出願います。

※申出書は協会けんぽホームページからダウンロード可能です。

保険料について

退職時等の標準報酬月額にお住まいの都道府県の保険料率（40歳以上65歳未満の方は、介護保険料率が含まれます。）を乗じた額が保険料となります。

※上限があります。在職中は保険料を事業所とご本人で半分ずつ負担することとなっていましたが、退職後（資格喪失後）はご本人が全額負担することとなります。保険料は原則2年間変わりません。

任意継続被保険者証発行の取り扱い変更点（令和元年10月より）

申出書をご提出いただく際に、「退職日の確認ができる書類」を添付していただくことで、日本年金機構から協会けんぽに提供される「資格喪失データ」の確認前に「任意継続被保険者証」の発行が可能となりました。

退職日の確認ができる書類

退職証明書写し、雇用保険被保険者離職票写し、健康保険被保険者資格喪失届写し等、資格喪失の事実が確認できる事業主または公的機関の証明印が押された書類

※これらの書類がなくても、任意継続のお手続きは可能です。

詳しい手続き方法等は、
協会けんぽホームページをご覧ください。

協会けんぽ青森

検索



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

12月22日は「ジェネリック医薬品の日」

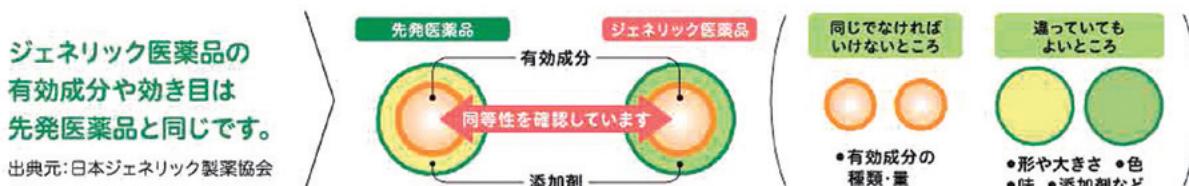
1997年12月22日に厚生省(当時)が「後発医薬品の生物学的同等性試験※のガイドライン」を示しました。このガイドラインにより、ジェネリック医薬品(=後発医薬品)の科学的概念の有効性が幅広く認知されました。

この日をきっかけにして、ジェネリック医薬品を正しく理解いただき、ジェネリック医薬品の使用促進のご協力ををお願いします。

※生物学的同等性試験とは、新薬と同じ速さ同じ量の有効成分が体内に吸収されるかを比較する試験のことです

■ 従来の先発医薬品と同等であると国が認めた安価なお薬です。

品質、効き目、安全性の厳しい試験をクリアしています。



■ 従来の先発医薬品よりも、もっと飲みやすく、手軽に。

さまざまな工夫がされているものも増えています。



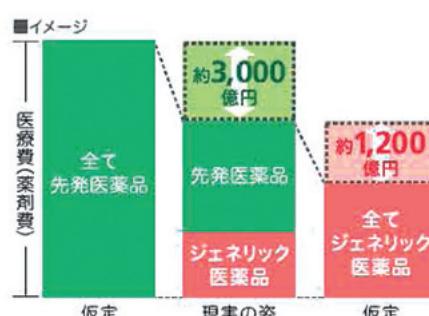
■ 医療費増大を抑え、日本の医療保険制度を維持することにつながります。

もし、協会けんぽの加入者の皆さまが全てジェネリック医薬品に切り替えると

使用割合が100%になった場合

合計約4,200億円[※]の医療費の軽減が見込めます。

※令和元年度 協会けんぽ試算



協会けんぽ青森支部のホームページでは、
ジェネリック医薬品について漫画でご紹介しています。是非ご覧ください！

協会けんぽ青森 ジェネリック医薬品漫画

検索



おめでとうございます

令和2年度 社会保険事業功労者を表彰

11月17日青森市のホテルクラウンパレス青森において、社会保険事業の推進に多年にわたりご尽力くださいました事業主、年金委員、健康保険委員の方々のご功績を称え、厚生労働大臣表彰をはじめとする表彰伝達式が行われました。今回表彰された皆さまをご紹介します。(順不同、敬称略)

事業主表彰

◆一般財団法人青森県社会保険協会長表彰

協和電気 株式会社 (青森市)	代表取締役社長	木村 賢
赤間印刷工業 株式会社 (八戸市)	代表取締役社長	木渡 邦勝
社会福祉法人 拓心会 (五所川原市)	理事長	島村 美由紀
株式会社 鳥山土木工業 (六ヶ所村)	代表取締役	鳥山 曰出昭

年金委員表彰

◆厚生労働大臣表彰

工藤 泰	山内土木 株式会社	(むつ市)
------	-----------	-------

◆日本年金機構理事長表彰

白川 テル	株式会社 アドヴァン企画	(青森市)
掛端 英二	武輪水産 株式会社	(八戸市)
木村 政彦	株式会社 鳥山土木工業	(六ヶ所村)

◆日本年金機構理事表彰

高坂 恵美子	株式会社 青森中央タクシー	(青森市)
久保田 実登利	社会福祉法人 義栄会	(青森市)
伊瀬 光雄	社会福祉法人 平内町社会福祉協議会	(平内町)
古川 美香子	株式会社 吉田産業	(八戸市)
盛田 亮一	三興電子工業 株式会社 十和田工場	(十和田市)
小嶋 由美子	鎌田設備工業 株式会社	(弘前市)
神良子	株式会社 キヨウワソーリング	(つがる市)
今井 敦子	有限会社 今井貨物	(板柳町)
桑田 常義	一般社団法人下北地区労働基準協会	(むつ市)

健康保険委員表彰

◆厚生労働大臣表彰

沼尾 秀雄	株式会社 高田工業	(六ヶ所村)
-------	-----------	--------

◆全国健康保険協会理事長表彰

山本 朋子	株式会社 細川産業	(青森市)
荒木田 博信	三八五観光 株式会社	(八戸市)
松原 史典	東北容器工業 株式会社	(八戸市)
小山 圭一	株式会社 陸奥新報社	(弘前市)
秋元 義禮	やまと印刷 株式会社	(弘前市)

◆全国健康保険協会青森支部長表彰

工藤 孝憲	中水青森中央水産 株式会社	(青森市)
木村 紀子	株式会社 青森電子計算センター	(青森市)
山田 智也	株式会社 青森共同計算センター	(青森市)
下村 千晶	八戸燃料 株式会社	(八戸市)
関川 道子	株式会社 デーリー東北新聞社	(八戸市)
阿部 静子	株式会社 八戸パークホテル	(八戸市)
長根 義則	株式会社 有馬動熱工業所	(八戸市)
小田桐 敬子	社会福祉法人 千栄会	(藤崎町)
吉川 信任	吉川建設 株式会社	(弘前市)
玉川 金子	株式会社 柴田組	(むつ市)

県南支部 三沢地区ボウリング大会のお知らせ

県南支部では、恒例の商工会と共に開催するボウリング大会を開催します。会員の皆さまのご参加をお待ちしております。申込方法および詳細については、商工会からのご案内をご覧ください。

なお、十和田・上北地区のボウリング大会については、会場となるイーグルボウルが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和3年3月末まで休業となりましたので、中止とさせていただきます。ご了承ください。

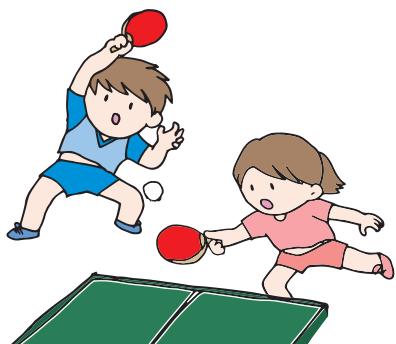


地 区	開催日・時間	会 場	参加料	締切日	申込先
三 沢	令和3年1月22日(金) 18時30分受付開始 19時スタート	三沢ボウル 三沢市南町1-31-3255	1人1,500円 (プレー代他)	令和3年 1月15日(金)	三沢市商工会 0176-53-2175

※三沢地区におきましても、新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止することもありますのでご了承ください。

健康づくり事業報告

ピンポン大会を開催しました～下北支部



令和2年9月25日(金)、下北支部の新企画となるピンポン大会が開催されました。9月1日に完成したばかりのむつ市総合アリーナのサブアリーナを全面お借りし、1チーム3名のチーム戦でシングルスとダブルスの試合を行いました。小学生の参加者もあり、老若男女幅広い年齢層での試合となり、笑い声がこぼれる楽しいピンポン大会となりました。

三戸・五戸地区パークゴルフ大会報告～県南支部

令和2年10月4日(日)、商工会と共に開催する「パークゴルフ大会」が、さんへパークゴルフ場で行われました。当日はあいにくの雨ふりで、途中雨が強くなる時もありましたが、無事全チーム、全ホールプレイすることができました。日頃の運動不足の解消や商工会の会員の皆さんと交流もでき有意義な一日となりました。



2021年（令和3年）年齢区分社会保険手続き

西暦	和暦	年齢	干支	手續・通知等	西暦	和暦	年齢	干支	手續・通知等
1940	15	81	辰		1981	56	40	酉	介護保険2号に該当
1941	16	80	巳		1982	57	39	戌	介護保険料控除開始 ・誕生日の前日の属する月分から 控除
1942	17	79	午	75歳の誕生日～ ・保険証が各市町村から自宅へ交付 される ・75歳未満の被扶養者だった方は国 保等へ異動手続きをする	1983	58	38	亥	
1943	18	78	未		1984	59	37	子	
1944	19	77	申		1985	60	36	丑	
1945	20	76	酉		1986	61	35	寅	
1946	21	75	戌	後期高齢者医療制度加入(健康保険料徴収終了)	1987	62	34	卯	
1947	22	74	亥		1988	63	33	辰	
1948	23	73	子		1989	平成1	32	巳	
1949	24	72	丑		1990	2	31	午	
1950	25	71	寅		1991	3	30	未	
1951	26	70	卯	厚生年金保険料徴収終了	1992	4	29	申	
1952	27	69	辰	「高齢受給者証」交付 ・該当する月の前日までに事業所を 経由して交付される	1993	5	28	酉	
1953	28	68	巳		1994	6	27	戌	
1954	29	67	午		1995	7	26	亥	
1955	30	66	未		1996	8	25	子	
1956	31	65	申	介護1号被保険者へ	1997	9	24	丑	
1957	32	64	酉	介護保険…65歳の誕生日の前日 の属する月分より給与 からの保険料控除終了	1998	10	23	寅	1月～ 3月生 まれ
1958	33	63	戌	年 金…国民年金・厚生年金の 年金請求手続き	1999	11	22	卯	大4
1959	34	62	亥		2000	12	21	辰	大3 大4
1960	35	61	子		2001	13	20	巳	大2 大3
1961	36	60	丑	高年齢雇用継続給付受給資格確認	2002	14	19	午	大1 大2
1962	37	59	寅	高年齢雇用継続給付 ・雇用保険被保険者期間5年以上 (5年末満の場合は5年に達し た日を60歳到達時とみなして 手続き) ・賃金が60歳時点の75%未満	2003	15	18	未	高3 大1
1963	38	58	卯		2004	16	17	申	高2 高3
1964	39	57	辰		2005	17	16	酉	高1 高2
1965	40	56	巳		2006	18	15	戌	中3 高1
1966	41	55	午		2007	19	14	亥	中2 中3
1967	42	54	未		2008	20	13	子	中1 中2
1968	43	53	申		2009	21	12	丑	小6 中1
1969	44	52	酉		2010	22	11	寅	小5 小6
1970	45	51	戌		2011	23	10	卯	小4 小5
1971	46	50	亥		2012	24	9	辰	小3 小4
1972	47	49	子		2013	25	8	巳	小2 小3
1973	48	48	丑		2014	26	7	午	小1 小2
1974	49	47	寅		2015	27	6	未	年長 小1
1975	50	46	卯		2016	28	5	申	年中 年長
1976	51	45	辰		2017	29	4	酉	年少 年中
1977	52	44	巳		2018	30	3	戌	年少
1978	53	43	午		2019	令和1	2	亥	
1979	54	42	未		2020	令和2	1	子	
1980	55	41	申		2021	令和3	0	丑	乳児

就学時前まで健康
保険の医療費自己
負担額の一部助成
「乳幼児医療費助
成制度 (各市町村
窓口)」

大=大学
高=高校
中=中学
小=小学

お間違いなく！各種届書等の提出先

健康保険・厚生年金保険への加入等に関する手続き

電 は電子申請可能届

- 適用事業所所在地・名称変更届
- 事業所関係変更(訂正)届

事 業 所

電 ●被保険者資格取得届

電 ●健康保険被扶養者(異動)届

電 ●国民年金第3号被保険者関係届

採 用

電 ●被保険者報酬月額算定基礎届

電 ●被保険者報酬月額変更届

電 ●被保険者賞与支払届

病 気・けが

- 被保険者住所変更届*
- 被保険者氏名変更(訂正)届*
- *マイナンバーと基礎年金番号が結びついている被保険者は原則届出不要です。

報 酬・賞 与

- 年金手帳再交付申請書

変 更・訂 正

電 ●育児休業等取得者申出書*

電 ●育児休業等取得者終了届*

電 ●育児休業等終了時報酬月額変更届*

電 ●産前産後休業取得者申出書*

電 ●産前産後休業取得者変更(終了)届*

電 ●産前産後休業終了時報酬月額変更届*

*利用しているソフトウェアによっては電子申請できない場合もあります。

紛 失

電 ●被保険者資格喪失届

健 診

- 療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料(費)の各支給申請書

《医療費が高額になりそうなとき》

- 限度額適用認定申請書

- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書

《医療費が高額になつたら》

- 高額療養費支給申請書

《負傷(ケガ)がもとで各種の給付申請をするとき》

- 負傷原因届

《自動車事故など》

- 第三者行為による傷病届

- 被保険者証再交付申請書
- 高齢受給者証再交付申請書

育 児 休 業 産 前 産 後 休 業

- 特定健康診査受診券申請書

貸 付

- 高額医療費貸付金貸付申込書
- 出産費貸付金貸付申込書

退 職

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者資格喪失申出書

郵送・電子申請

郵 送

〒980-8461

宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 S S 30 17階

日本年金機構 仙台広域事務センター

インターネットを利用して申請・届出することができます。
24時間いつでも申請でき、時間やコストの削減などのメリットがあります。
詳しくは、[日本年金機構 電子申請](#)

郵送または電子申請による提出をお願いしております。

ご不明な点は、管轄の年金事務所にお尋ねください。

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

〒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

郵送による提出をお願いしております。

ご不明な点は、協会けんぽ青森支部にお尋ねください。

お問い合わせ先(協会けんぽ)
(代表)017-721-2799

私のひとこと



とりやま さとみ
鳥山 学美さん
株式会社鳥山土木工業
(六ヶ所村)

★職場のPR

「社会資本整備の充実」を目指し官公庁発注の工事並びに民間工事を行っています。その中で会社の基本方針として、顧客満足度の向上、不適合施工の低減、無事故・無災害での業務の遂行を掲げ従業員一同取り組んでいます。

★担当している仕事

主に事務処理を担当しています。最近は建設業界で新システムを導入しているので、申請作業の対応をしています。

★個人的に最近気になること

コロナをきっかけに生活様式がどんどん変化していること。

★自己の健康管理について

自粛期間中に自宅でできる骨格矯正やインナーマッスルを意識したエクササイズを始めました。始めて5ヶ月ほどたちますが、体のゆがみが少しづつ整ってきたように思います！これからもコツコツ続けていきたいです。

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)	1月20日(水)	10:30~15:00	青森年金事務所 017-734-7495 [番号案内①→職員対応②]
野辺地町中央公民館	2月17日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	1月28日(木)	10:00~15:00	八戸年金事務所 0178-44-1742
	2月25日(木)	10:00~15:00	
三沢市役所	2月24日(水)	10:00~15:00	弘前年金事務所 0172-27-1339
五所川原市役所	1月13日(水)	10:00~15:00	
	2月10日(水)	10:00~15:00	
つがる市役所	1月27日(水)	10:00~15:00	
	2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！
0570-05-1165

※050から始まる電話で
おかげになる場合は
「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貸し出しているDVDが増えました。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 **NEW!!**

- ◆メンタルヘルス5
自分でできるストレスコントロール
- ◆メンタルヘルス6
ストレス・コーピングによるセルフケア
- ◆毎日筋活部
筋肉を育ててメタボを予防しよう
- ◆健康サポート体操
- ◆夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう

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

《会員事業主の皆さんへ》

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、下記により当協会まで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。	
	変更前(全事項記入願います)	変更後(変更事項のみ記入願います)
フリガナ		
事業所名		
所在地	〒 -	〒 -
電話番号		