

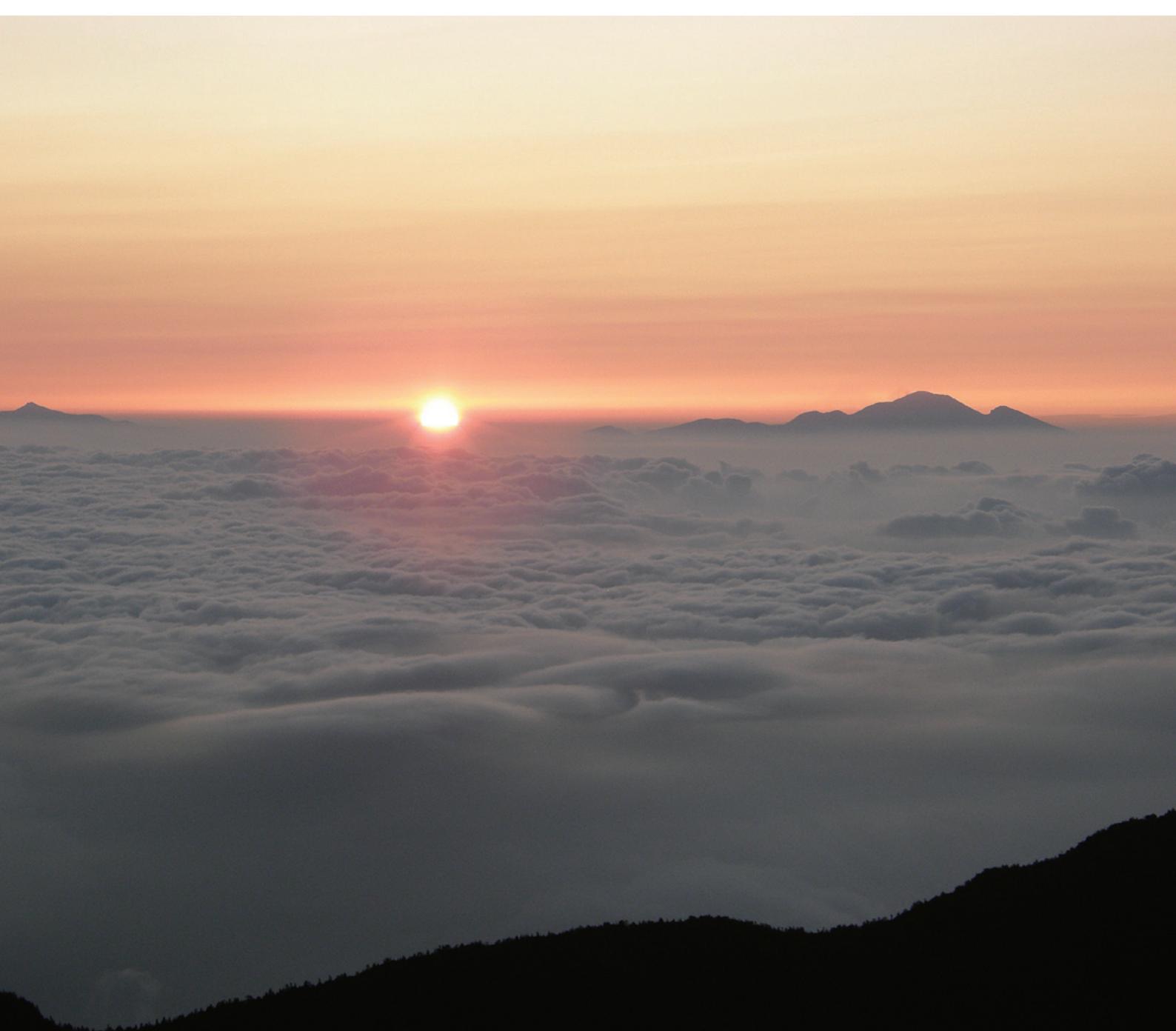
社会保険あおもり



◀ CONTENT ▶

健康保険被保険者証等の添付が必要な届出について	2
「わたしと年金」エッセイ受賞作品が決定いたしました	3
令和2年度の健診はお済みですか？	4
令和2年度「医療費のお知らせ」をお送りします	5
ジェネリック医薬品軽減額通知(2回目)をお送りします	

社会保険協会事業のご報告	6
令和3年度社会保険協会費のお知らせ	7
会員限定施設優待事業のお知らせ	
青森県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／会員変更届	8



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

唐松岳で迎えた日の出

北アルプスには3,000m前後の山が連なっていて
コース上には山小屋が多く、朝夕見事な日の出、
日の入りに出会うことが出来る。

●健康保険被保険者証等の添付が必要な届出について●

①従業員など被保険者が退職などしたとき

【手続内容】

従業員など被保険者が退職された場合など、健康保険及び厚生年金保険の資格を喪失する者が生じた場合は「被保険者資格喪失届」、また70歳以上被用者に該当しなくなった場合は「70歳以上被用者不該当届」を事業主が提出します。

被保険者の資格を喪失する日は、原則、その事実があつた日の翌日となります。

[例] 1月31日付けで退職した場合、資格喪失日は2月1日となります。

【届書様式】

健康保険・厚生年金保険被保険者資格喪失届、厚生年金保険70歳以上被用者不該当届

②被扶養者(扶養されている方)が扶養の対象外となったとき

【手続内容】

被扶養者（従業員など被保険者に扶養されている方）が、就職や収入増等により扶養の対象外となった場合は「被扶養者（異動）届」を事業主が提出します。

被扶養者でなくなった日については、非該当になった当日の日付となります。

【届書様式】

健康保険・被扶養者（異動）届

★添付書類

- 全国健康保険協会健康保険（協会けんぽ）の被保険者
 - 健康保険被保険者証 ※本人分及び被扶養者分
 - 高齢受給者証、健康保険特定疾病療養受療証、健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証 ※2.については、交付されている場合のみ
- 組合健康保険の被保険者
特になし

○健康保険被保険者証を添付できない場合は、いずれの場合でも届書「健康保険被保険者証回収不能届」の添付が必要です。

※電子申請による届出の場合は、「健康保険被保険者証回収不能届」をPDF等にしたうえで、同時に添付送信が可能です。

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31年2月2日生まれから昭和56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31年3月2日生まれから昭和56年3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

「わたしと年金」エッセイ 受賞作品が決定いたしました

日本年金機構理事長賞

岐阜県 今井 日菜詩 様(高校生 女性)

私は最初、年金と聞いて漠然と、「高齢者がもらうもの」だと思っていました。祖父母の口からよく年金という言葉を耳にしていたからです。しかし、国民年金について調べていくうちに私は、年金のことを「温かい制度」とだと考えるようになりました。

このエッセイを書くにあたって、まず初めに、母に「年金ってどういうもの？」と質問しました。すると母は、「将来、働きなくなったときのための保険みたいなものかな。」と言っていました。それに対して、私は一つのことを疑問に思いました。それは、「保険との違い」です。母の言う「将来の保険のようなもの」である年金と、一般に言う「保険」、何が違うのか。

気になったので、調べてみると、そこには大きな違いがあると感じました。それは、「人の温かさ」です。年金には、人の温かさがあると感じました。もし、予測していなかったことが自分の身に起こり、困っていたら助けてもらえる。もし、自分ではない誰かが困っていたらその人を助けることができる。自分の将来の身を守るためだけの「保険」とは違い、「年金」は人と人が助け合える温かい制度だと思います。

年金のことを調べていくうちに、「障害年金」というものがあることを知りました。私の親戚にも、障害年金を受けとっている人がいます。私の祖母の姉です。祖母の姉は現在、七十二歳なのですが、三十代のときから、慢性腎不全という病気を患っており、二日に一度のペースで、人工透析をしなければなりません。私が初めて、それを知ったとき祖母の姉のことをとても可哀想だと思うと同時に、世の中には、様々な病気で苦しんでいる人がたくさんいるのだと悲しい気持ちになりました。でも、私にできることは何もありません。祖母の姉は、東京で祖母の兄と一緒に住んでいます。祖母の姉は、透析の関係で私たちの住んでいる場所に、会いにくることはできないし、私たちも頻繁に行くことはできません。可哀想だと思っても何もすることのできない私は、とても無力です。でも、「障害年金」があることによって、祖母の姉の大きな助けになっていると思います。私は、病気になっていないし、苦しみも分からずから簡単なことは言えません。でも、

「年金」という制度は、意識していないかもしれないけれど日常生活の中で自然と互いを支えているのだと思うのです。だから、「年金」は温かい制度だと感じました。

年金のことを「温かい制度」だと感じるようになってから、年金のことを「将来のための保険のようなものかな？」と言っていた母に伝えたくなりました。母に、自分の思ったことを伝えると「そんなに深く考えたことなかったな。言われてみると温かい制度やな。」と言っていました。私は、こんなにも温かい制度に、義務というのもあるけれど加入している両親や、年金を納めているすべての大人を尊敬する気持ちになりました。

世の中には、自分の身に何も起こらなかったら損じないか、と思う人もいると思います。まだ私は、お金を稼いでいないから、偉そうなことは言えないけど、年金のことを「温かい助け合いの制度」だと思えば、そんなことを思う人はいなくなると思います。また、年金を払い続けて何もなかったときに、「自分の身に何もなくて良かった」「誰かのためになった」と思うようにすれば素晴らしいと思います。

私は、このエッセイを書くにあたってほとんど無知だった年金について知ることができ、年金という制度に、プラスの感情をもちました。世の中には、私のような高校生や、大人の方々も含め、年金について詳しく知らないまま、ただ単に、マイナスのイメージだけをもっている人が多くいるのではないか、と感じます。まずは、私のように知ることから始めてみて欲しいです。そうすれば絶対に、年金についてマイナスの感情をもっている人でもそれはなくなると思います。私は年金を納めてくださっている大人の方々に、素晴らしい制度に加入していることを誇りに思ってほしいです。

私は、大人になったら必ず年金に入ろうと思います。今は、まだ高校生で、年金を納められる年齢でなく助けてもらっている側の人間です。日本に生まれた一国民として、周りの方々に恩返しするためにも、助け合いの温かい制度を大切にし、自分たちで守っていきたいです。

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/>

令和2年度の健診はお済みですか？

令和2年度の協会けんぽの健診は3月31日までです。ご予約はお早めに！

健診機関では新型コロナウイルス感染症対策を行った上で健診を実施しています。病気の早期発見・体調管理のため、被保険者様(ご本人)も被扶養者様(ご家族)も、年に一度、健診を受診しましょう。

ご予約は、ご希望の健診機関*に電話するだけ！

お電話の際は、被保険者様(ご本人)は「生活習慣病予防健診」、被扶養者様(ご家族)は「協会けんぽの特定健診」を申込みたい旨をお伝えください。

また、被扶養者様(ご家族)は協会けんぽが発行している「受診券(セット券)」が必要です。

*対象となる健診機関は、協会けんぽ青森支部にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。なお、既に令和2年度の受付を終了している健診機関もありますので、その際はご了承ください。



被保険者様(ご本人)はこちら 被扶養者様(ご家族)はこちら

健診を受けたら… 健康サポート もご活用ください。

●協会けんぽの健康サポート(特定保健指導)の対象となる方

40歳以上の方で、健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣の改善をすることで生活習慣病の予防効果が大きく期待できる方を支援します。

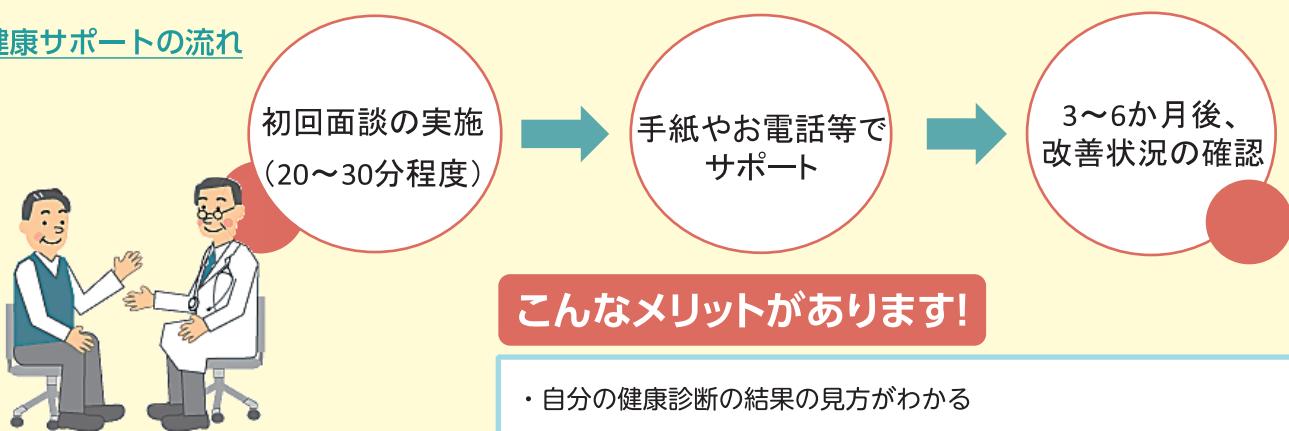
対象となる方へは、協会けんぽまたは健診機関*よりご案内します。

*健診当日に初回面談を実施している健診機関もございます。

●どんなことをするの？

専門的知識を持った保健師・管理栄養士が、健診結果に基づき、その方に合わせた実践的なアドバイスで生活習慣の改善を応援します。日頃の食生活や運動・その他健康に関する幅広い相談に応じます。

健康サポートの流れ



こんなメリットがあります！

- ・自分の健康診断の結果の見方がわかる
- ・生活習慣改善のきっかけになる
- ・自分の生活習慣の改善方法が見つかる
- ・日々の取り組みを行うことで、生活習慣病の予防や改善につながる
- ・取り組みの一番の応援者（保健師や管理栄養士）ができる

健診等に関するお問い合わせ先

協会けんぽ青森支部 保健グループ
TEL:017-721-2723

令和2年度「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、健康保険事業の健全な運営を図るために、年に一回、加入者の皆様にご自身の治療等にかかった医療費について確認していただく「医療費のお知らせ」を発行しています。

掲載内容・・・令和元年10月～令和2年9月診療分の情報を記載します。

送付時期・・・令和3年1月中旬から2月上旬

送付先・・・事業所様宛(任意継続被保険者の方はご自宅)

医療費のお知らせは、医療費控除の申告に使用できます。

- 令和2年10月～12月の診療分や、記載されていない医療費については、医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を申告書に添付する必要があります。
- 確定申告(医療費控除)に関しては国税庁ホームページ又は最寄りの税務署にてお確かめください。



「医療費のお知らせ」に関するお問い合わせ先

協会けんぽ青森支部 レセプトグループ TEL:017-721-2715

ジェネリック医薬品軽減額通知(2回目)をお送りします

協会けんぽでは、「処方されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらいお薬代が安くなるか」を加入者(被保険者)様へお知らせいたします。ジェネリック医薬品への切り替えに、ぜひお役立てください。

お送りする方

- 主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を長期間服用されている方
- お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

送付時期

令和3年2月頃予定

※「ジェネリック医薬品軽減額通知」は、先発品以外にも、ジェネリック医薬品という選択肢があることをお知らせする目的で送付しています。必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただかなければならないものではありません。



「ジェネリック医薬品軽減額通知」に関するお問い合わせ先

協会けんぽ青森支部 企画総務グループ TEL:017-721-2713

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。令和2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

◆社会保険制度セミナー

開催支部	開催日	参加数	テーマ
東 青	9月 3日(木)	44名	パワーハラスメントと同一労働 同一賃金について

◆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10日(木)	14名	新型コロナウイルスに関連する 労務管理と雇用調整助成金の申 請ポイント

◆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18日(金)	24名
県 南	9月14日(月)	59名
津 軽	9月15日(火)	30名
下 北	9月17日(木)	13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 2日(木)	40名

◆ピンポン大会

開催支部	開催日	参加数
下 北	9月25日(金)	9名

◆パークゴルフ大会

開催支部	開催日	参加数
県 南	10月 4日(日)	35名

◆ボウリング大会

開催支部	開催日	参加数
東 青	8月28日(金)	16名



◆レクリエーション

開催支部	開催日	参加数	場 所
県 南	9月 6日(日)	32名	能代市「旧料亭金勇」 大館市内観光
東 青	9月 6日(日)	25名	男鹿水族館「GAO」～ 伝承館・なまはげ館
津 軽	9月 6日(日)	23名	

◆ハイキング

開催支部	開催日	参加数	場 所
県 南	7月 5日(日)	17名	八幡平市「八幡平山頂」・ 八幡平温泉郷

◆オリエンテーリング(東青・津軽・下北 合同開催)

開催支部	開催日	参加数	場 所
東 青	10月 4日(日)	18名	野辺地町 まかど観光ホテル周辺
津 軽		5名	
下 北		2名	

◆生活習慣病予防健診の受診費用一部助成

下北支部 127事業所へ助成



令和3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。

令和3年(2021年)度の協会費の納入のご案内と会費納付書は、令和3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ひいたします。

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ひいたします。

会員限定施設優待事業のお知らせ

会員事業所の従業員とその家族に限定した事業です。

施設利用には当協会に「施設利用会員証」の申込が必要です。

申込み及び利用方法は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 



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ひいたします。

●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」で構成されています。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 

【お詫びと訂正】広報紙「社会保険あおもり2020.12月号」の掲載内容の誤りについて

「社会保険あおもり2020.12月号」のP.7に誤りがございましたので、深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

十和田・上北地区のボウリング大会の会場となるイーグルボウルが、令和3年3月末まで休業と載せておりましたが、3月10日(水)に再開予定です。誠に申し訳ございませんでした。

ご利用の方は、直接イーグルボウルへお問合せください。(イーグルボウル TEL 0176-25-1233)

私のひとこと



かま だともかず
鎌田 智和さん
株式会社陸奥新報社
(弘前市)

★職場のPR

弘前市に本社を置く新聞社です。津軽一円の話題を細かにみなさまにお届けしております。

★担当している仕事

総務部で事務の外回りを担当、社屋廻りのメンテナンスも行っており、今期は雪対策が大変そうです。

★個人的に最近気になること

老化の進化についての本を購入し、寝る前に読んでます。すぐに寝付いてしまうので死ぬまでに読み切れないかもしれません。

★自己の健康管理について

自宅から職場までの4kmを歩いて通勤しています。現在のところ体重の変化はみられませんが。

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17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	4月21日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	3月25日(木)	10:00~15:00	八戸年金事務所 0178-44-1742
	4月22日(木)	10:00~15:00	
三沢市役所	4月15日(木)	10:00~15:00	弘前年金事務所 0172-27-1339
五所川原市役所	3月10日(水)	10:00~16:00	
	4月14日(水)	10:00~16:00	
つがる市役所	3月24日(水)	10:00~16:00	
	4月27日(火)	10:00~16:00	

※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		