

社会
保険

あomor

2021
6
No.826

偶数月発行

◀ CONTENT ▶

7月は算定基礎届提出の時期です！2

皆さまの取組で保険料率が変わる！

「インセンティブ制度」4

お得な歯科健診はいかがですか？5

東青支部・津軽支部レクリエーションのご案内6

県南支部・下北支部レクリエーションのご案内7

私のひとこと8

移動年金相談のお知らせ／健康啓発DVD／会員変更届



社会保険あomor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



イワウチワ

北海道から近畿まで見られる。低い山の斜面に群生する。葉がウチワに似ていることから、この名がつけられた。県内では白神山地に多く、西目屋の暗門の滝入口「アクアグリーンビレッジ」敷地内や近くのブナ林で見ることが出来る。

Photo：舘 幸雄

7月は算定基礎届

●算定基礎届とは

被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、その年の4月・5月・6月の実際に支払われた賃金を、事業主から「算定基礎届」によって届出いただき、毎年1回、各被保険者の標準報酬月額を決定しなおします。

この「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則、その年の9月から翌年の8月まで適用され、毎月の保険料計算や、健康保険の給付計算及び将来の年金額計算の基礎となる大切なものです。正しく記載し、忘れずにご提出ください。

●届出の対象となる方

7月1日現在のすべての被保険者になります。ただし、次のいずれかに該当する方は除きます。

- ① 6月1日以降に資格取得した方
- ② 6月30日以前に退職した方
- ③ 7月、8月、9月随時改定の月額変更届対象者(届出用紙の備考欄の「月額変更予定」を○で囲んでください。別途、月額変更届の提出が必要です。)

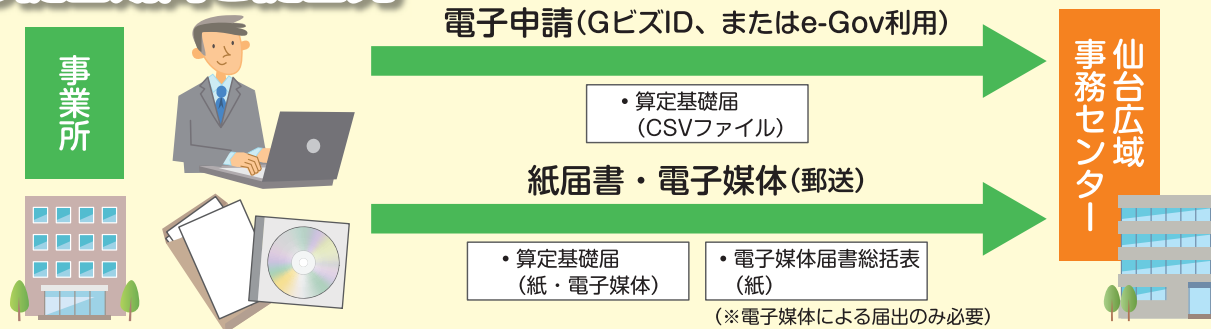
●届出用紙等は、6月中旬に郵送されます



- ① 社会保険労務士に委託されている事業所については、直接社会保険労務士にお送りします。
- ② 電子媒体(CD)による届出の事業所については、6月下旬にお送りします。
- ③ 電子申請で届出される事業所につきましては、届出用紙が届いた場合であっても、管轄の年金事務所にお電話をいただければ、被保険者基本情報データCDをお送りしております。届書作成プログラム等で取り込みのうえ、ご利用ください。

※算定基礎届の総括表は、令和3年度から廃止いたしました。

●提出期間と提出先



提出期間：令和3年7月1日(木)～12日(月)まで

提出先：仙台広域事務センター(郵送の場合は同封した返信用封筒をご利用ください)

※提出方法は電子申請、電子媒体(CDまたはDVD)、用紙による提出で行うことができます。

社会保険料は納期内に納めましょう。(5月分は令和3年6月30日(水)、6月分は令和3年8月2日(月)まで)

提出の時期です！

算定基礎届事務説明会について

令和3年度の算定基礎届事務講習会について、令和2年度における算定基礎届の事務処理の実績及び新型コロナウイルス感染症の状況等を踏まえ、令和2年度に引き続き会場での開催に代えて、日本年金機構ホームページに掲載した資料や動画を、事業主等の皆様にご覧いただくことにより実施します。大変ご不便をお掛けいたしますが、そちらをご確認いただくようお願いいたします。

算定基礎届は、厚生年金保険及び健康保険の保険給付金の決定や保険料の計算の基礎となる標準報酬月額を決定する大切な届出です。適正な届出にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

○算定基礎届についてよくあるご質問

Q1. 算定基礎届に記載されていない方がいますがどうしてですか？

- A. 届書のデータは5月19日現在のもので作成しているため、それ以降に登録された被保険者氏名等は印刷されておりません。届出の対象となる方は、届書に追記または手書きの用紙に記入してください。（6月30日以前に退職された方の氏名が印字されている場合は備考欄に「○年○月○日退職」と記入してください。）

Q2. 届書に記入する報酬について教えてください。

- A. 算定基礎届に記入する報酬は、4月、5月、6月に実際に支払われた税金等を控除する前の各種手当を含む総支給額です。金銭、現物を問わず、事業主が労務の対象として支給するすべてのものです。（「4月分」、「5月分」、「6月分」の給料を指すものではありません。例えば、「3月分」給料を4月10日、「4月分」を5月10日、「5月分」を6月10日に支払っている場合は、「3月分」、「4月分」、「5月分」と記入することになります。）

Q3. 「支払基礎日数」とは何ですか？

- A. 支払基礎日数とは、その報酬の支払対象となった日数をいいます。通常、月給者は暦日数、日給者は出勤日数を記入します。なお、月給者で欠勤日数分の給与が差し引かれた場合は、就業規則等で定められた日数から欠勤日数を差し引いた日数を記入します。

●このページでご不明な点がございましたら、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

社会保険手続きは電子申請でカンタンに！

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



＼電子申請がいちばん早い！／

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。

5月分 6月支払いの給与から控除

- 昭和31年6月2日生まれから
- 昭和56年6月1日生まれまで

6月分 7月支払いの給与から控除

- 昭和31年7月2日生まれから
- 昭和56年7月1日生まれまで

皆さまの取組で保険料率が変わる!『インセンティブ制度』

令和元年度 青森支部総合順位

35位 / 47支部

青森支部は総合順位が上位23支部に該当しないため、**インセンティブが付与されません。**

「インセンティブ制度」とは、加入者及び事業主の皆さまの健康づくり等に関する取組に応じて、インセンティブ(報奨金)を付与し、それを各都道府県の翌々年度の「健康保険料率」に反映させる制度です。5つの指標の実績に応じて得点をつけ、上位23支部にインセンティブが充てられ、保険料率が引き下げに働きます。

保険料率の低減のために、皆さまにご協力いただきたいこと

① 特定健診等の受診率

令和元年度実績

20位

- 生活習慣病予防健診(被保険者の方)、特定健診(被扶養者の方)を受診しましょう。
- 労働安全衛生法に基づく定期健診を実施されている事業所様は、協会けんぽ加入者の方(40歳以上)の「健診結果データ」を協会けんぽへご提供ください。

② 特定保健指導の実施率

令和元年度実績

39位

- 健診結果で生活改善が必要とされた方は、特定保健指導を利用しましょう。

③ 特定保健指導対象者の減少率

令和元年度実績

39位

- 日頃から、健康的な生活を心がけましょう。
- 特定保健指導を受けられた方は、プログラムを最後まで取り組むとともに、必要に応じて医療機関を受診してください。

④ 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率

令和元年度実績

20位

- 健診の結果、血圧または血糖値の項目で「要治療者(再検査含む)」の判定を受けた方は、協会けんぽから受診勧奨のご案内を送付しますので、必ず医療機関へ受診してください。

⑤ 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用割合

令和元年度実績

18位

- 医療機関や薬局でお薬を受け取る際は、積極的に後発医薬品(ジェネリック医薬品)をご選択ください。

令和3年度の実績は、令和5年度の青森支部保険料率に反映される予定となります。



青森支部でも、皆さまの取組を全力でサポートさせていただきますので、今後とも積極的な健康づくりへの取組にご協力をお願いいたします。

お得な歯科健診はいかがですか？

協会けんぽ青森支部では、青森県歯科医師会と連携して歯科健診事業を行っています。
上限に達し次第、受付は終了となりますので、お早めのお申し込みがおススメです！



令和3年度実施期間：**令和3年6月～令和4年2月末**

先着800名限定

76%オフ

通常料金(お一人様)：4,700円(税込)

1,100円(税込)で受診できます！

健診対象者

協会けんぽ青森支部の被保険者様

健診内容

- ①問診 ②歯・歯肉の検査(虫歯、歯周病のチェック)
③歯科保健指導(健診時間は1人10分～15分程度)

受診場所

歯科医院での受診となります。
ホームページの「歯科医院一覧」より受診を希望する歯科医院
を1つ選んでください。

申込方法

- ①ホームページから「歯科健診申込書」をダウンロード
(お電話いただければ、郵送でお送りいたします)
②郵送で事業所様からお申し込みください。
③後日、歯科医師会から事業所様へ書類が到着します。
④事業所様より歯科医院へ受診日の予約連絡をしてください。
※実施希望日の**2週間前**までにお申し込みをお願いいたします。

- ※ 協会けんぽ青森支部の被保険者様以外(ご家族様など)は通常料金でお申し込みできます。
※ お申し込みの際は、**事業所単位**をお願いいたします。
※ 歯科健診受診後に、青森県歯科医師会から事業所様へ請求書をお送りします。
なお、振込手数料は、事業所様のご負担となりますので、ご注意ください。

詳しくはホームページをご覧ください

協会けんぽ青森 歯科健診

検索



歯科健診に関するお問い合わせ先は
協会けんぽ青森支部 企画総務グループ

TEL 017-721-2713

任意継続、限度額適用認定証、傷病手当金などの申請は郵送でお手続き可能です。ご協力をお願いいたします。

- 青森社会保険委員会と共催で、7月9日(金)に予定しておりました東青支部ボウリング大会は、新型コロナウイルス感染状況を踏まえ延期といたします。日程が決まり次第改めてご案内いたします。
- 今年度も可能な限り新型コロナウイルスの感染予防対策を取りながら事業を実施しますので、会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。なお、参加申込後に新型コロナウイルスの関係により中止となる場合は、参加代表者の方へご連絡させていただきますので、あらかじめご了承ください。

東青支部／津軽支部レクリエーションのご案内

フェリーで下北に渡り、明治35年旧海軍開設からの史料約1,000点が展示されている史料館「北洋館」を見学します。

東青支部	日 程	令和3年8月29日(日) 橋本小学校前 7:50集合 8:00出発(時間厳守)	旅行先	海上自衛隊大湊地方隊史料館「北洋館」見学
	定 員	40名(1事業所4名以内)	参加費	一人 4,000円(フェリー代・昼食代含む)
	申込受付	令和3年6月18日(金)までに申し込みください。 (定員になり次第締め切ります)	納付方法	後日、事業所を通じ納付書を送付します。 7月6日まで納付書が届かない場合はご連絡ください。
	参加資格	東青支部の会員事業所の被保険者とその家族	申込先	FAX 017-723-9895 (一財)青森県社会保険協会 〒030-0823 青森市橋本1-9-22-2F
行程表	橋本小学校前 — 蟹田港 — むつ湾フェリー — 脇野沢港 — 海上自衛隊大湊地方隊史料館「北洋館」見学 — プラザホテルむつ(昼食) = 8:00 8:45 9:20 10:20 11:10 12:10 12:30 13:30 = 道の駅よこはま「菜の花プラザ」(休憩) = 六ヶ所村特産品販売所「六旬館」 = 橋本小学校前 14:00 14:30 15:00 15:30 17:15			

※上記日程は、交通事情等により時間が変わることがあります。悪天候によりフェリーが欠航の場合はバスでの移動となります。

レクリエーション参加申込書

FAX送信先 017-723-9895

事業所	会員番号	会員番号は「社会保険あおもり」が送付された封筒の宛名シールに印字されております。	
	郵便番号	〒	所在地
	名称		
	参加者氏名		参加者氏名
1		3	
2		4	
参加人数合計	名	参加料合計	円
上記参加者の代表者氏名(再掲)		参加代表者の携帯番号(必ず記入ください)	

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

津軽支部	日 程	令和3年9月5日(日) 各地出発10分前集合(時間厳守) 五所川原駅前 6時30分出発 弘前駅城東口 7時30分出発 大鰐弘前インター 7時45分出発	旅行先	海上自衛隊大湊地方隊史料館「北洋館」見学
	定 員	40名(1事業所4名以内)	参加費	一人 4,000円(フェリー代・昼食代含む)
	申込受付	令和3年6月18日(金)までに申し込みください。 (定員になり次第締め切ります)	納付方法	後日、事業所を通じ納付書を送付します。 7月6日まで納付書が届かない場合はご連絡ください。
	参加資格	津軽支部の会員事業所および弘前社会保険委員会の会員事業所の被保険者とその家族	申込先	FAX 017-723-9895 (一財)青森県社会保険協会 〒030-0823 青森市橋本1-9-22-2F
行程表	五所川原駅前 — 弘前駅城東口 — 大鰐弘前IC — 蟹田港 — むつ湾フェリー — 脇野沢港 — 海上自衛隊大湊地方隊史料館「北洋館」見学 — 6:30 7:30 7:45 9:20 10:20 11:10 12:10 = プラザホテルむつ(昼食) = 道の駅よこはま「菜の花プラザ」(休憩) = 六ヶ所村特産品販売所「六旬館」 = 12:30 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 = 大鰐弘前IC — 弘前駅城東口 — 五所川原駅前 17:15 17:30 18:20			

※上記日程は、交通事情等により時間が変わることがあります。悪天候によりフェリーが欠航の場合はバスでの移動となります。

レクリエーション参加申込書

FAX送信先 017-723-9895

事業所	会員番号	会員番号は「社会保険あおもり」が送付された封筒の宛名シールに印字されております。	
	郵便番号	〒	所在地
	名称		
バス乗車場所(下記に乗車場所番号を記入してください)		① 五所川原	② 弘 前
	参加者氏名	乗車場所番号	参加者氏名
1		3	
2		4	
参加人数合計	名	参加料合計	円
上記参加者の代表者氏名(再掲)		参加代表者の携帯番号(必ず記入ください)	

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

県南支部レクリエーションのご案内

今年の秋のレクリエーションは田沢湖です！遊覧船から田沢湖の自然美を満喫し、美術館レストランでお食事を楽しみください。

日 時： 令和3年9月5日(日) 出発10分前集合 ●十和田市民文化センター前 6時15分出発 ●イオンモール下田(高速バス停前)6時40分出発 ●本八戸駅前(デリーー東北通り) 7時20分出発 申込受付： 令和3年6月14日(月)～18日(金)までに申し込み ください(定員になり次第締め切ります) 申 込 先： 〒030-0823 青森市橋本1-9-22-2F (一財)青森県社会保険協会あて (必ず郵送で申し込み願います)	旅 行 先： 秋田県仙北市 田沢湖遊覧船と美術館レストラン「百穂苑」 定 員： 30名(1事業所4名以内) 参加資格： 県南支部会員事業所の被保険者とその家族 参 加 費： 一人 4,000円 納付方法： 後日事業所を通じ納付書を送付します。 7月6日まで納付書が届かない場合はご連絡ください。
---	---

行程表 十和田＝下田＝本八戸駅＝八戸IC＝岩手山SA＝盛岡IC＝田沢湖遊覧船＝田沢湖クニマス未来館＝美術館レストラン「百穂苑」(昼食)＝ 6:15 6:40 7:20 8:40 9:00 10:30 11:40 11:45 12:25 12:55 13:50 ＝安藤醸造北浦本館＝盛岡IC＝岩手山SA＝八戸IC＝本八戸駅＝下田＝十和田 13:55 14:20 16:05 16:20 17:40 18:15 18:45
--

レクリエーション参加申込書

※申込みは必ず郵送でお願いいたします

事業所	会員番号	会員番号は「社会保険あおもり」が送付された封筒の宛名シールに印字されております。		
	郵便番号	〒	—	所在地
	名 称			
バス乗車場所(下記に乗車場所番号を記入してください)				
		① 十和田	② 下田	③ 本八戸駅
	参加者氏名	乗車場所番号	参加者氏名	乗車場所番号
1			3	
2			4	
参加人数合計		名	参加料合計	円
上記参加者の代表者氏名(再掲)		参加代表者の携帯番号(必ず記入ください)		

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

下北支部レクリエーションのご案内

日の出から開催

早起きして出かけませんか！日曜日の早朝にだけ出現する超巨大朝市「館鼻岸壁朝市」を見学します。

日 時： 令和3年7月11日(日) 早朝4時30分ホテル出発 集合場所： 令和3年7月10日(土) 各自ホテルに集合 ホテルまでの交通費及び駐車料金は各自で負担ください。 旅 行 先： 八戸市「館鼻岸壁朝市」 申込受付： 6月18日(金)までに申し込みください。 申 込 先： FAX 017-723-9895 (一財)青森県社会保険協会あて	定 員： 20名 ※最少催行人数6名 参加資格： 下北支部および下北社会保険委員会の会員事業所の被保険者とその家族 参 加 費： 一人 1,000円(宿泊代、朝市までの往復タクシー代含む) 納付方法： 後日事業所を通じ納付書を送付します。 6月24日まで納付書が届かない場合はご連絡ください。
---	--

行程表 1日目 7月10日(土) ホテルに各自集合 各自にてホテルチェックイン(15:00～20:00まで) ※宿泊のみ、食事なし 2日目 7月11日(日) 1フロア集合 早朝4時30分出発 タクシーにて館鼻岸壁朝市見学へ 全長800m、300以上の店舗を自由見学(120分) ※朝食あり タクシーにてホテルへ(ホテル到着後、朝食) 各自にてホテルチェックアウト(10:00まで) 宿泊地：八戸市 ホテルルートイン 本八戸駅前 八戸市内丸1-51-16 TEL 0178-71-2511
--

レクリエーション参加申込書

FAX 017-723-9895

事業所	会員番号	会員番号は「社会保険あおもり」が送付された封筒の宛名シールに印字されております。		
	郵便番号	〒	—	所在地
	名 称			
参加者氏名		ホ テ ル		チェックインの予定時間
1		禁煙室・喫煙室	シングル・ツイン	
2		禁煙室・喫煙室	(2名様での参加者のみ○で囲んでください)	
3		禁煙室・喫煙室	シングル・ツイン	
4		禁煙室・喫煙室	(2名様での参加者のみ○で囲んでください)	
参加人数合計		名	参加料合計	円
上記参加者の代表者氏名(再掲)		参加代表者の携帯番号(必ず記入ください)		

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

私のひとこと



もとさわ はるみ
元沢 晴美さん
八戸鉱山株式会社
(八戸市)

★職場のPR

当社は露天掘りの鉱山で、石灰石の採掘を行っています。鉱山から港頭まで、地下ベルトコンベアで石灰石を輸送しています。自由に見学できる展望台がありますので、ご覧になってください。

★担当している仕事

総務部の総務グループで勤務しています。主に、人事・労務関係の仕事をしています。その他、総務でできる事は何でもしています。

★個人的に最近気になること

犬を飼っていますが、犬の言葉を知りたいです。

★自己の健康管理について

毎朝、体重を量っています。バランスを考えて食事をするようにしています。コロナでジムに行く機会が減ってしまいましたが、できるだけ運動をしています。

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)	7月21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	8月18日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	7月15日(木)	10:00~15:00	八戸年金事務所 0178-44-1742 [番号案内①→職員対応②]
	8月26日(木)	10:00~15:00	
三 沢 市 役 所	8月19日(木)	10:00~15:00	弘前年金事務所 0172-27-1339 [番号案内①→職員対応②]
五所川原市役所	7月14日(水)	10:00~16:00	
	8月11日(水)	10:00~16:00	
つ が る 市 役 所	7月28日(水)	10:00~16:00	
	8月25日(水)	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。

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

- 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
- ⑤ メンタルヘルス5
自分でできるストレスコントロール
- ⑥ 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
- ⑦ 毎日筋活部
筋肉を育ててメタボを予防しよう
- ⑧ 健康サポート体操
- ⑨ 夏の熱中症 冬のヒートショック
に気をつけよう

詳しくは、ホームページをご確認願います。

青森県社会保険協会

検 索

とじて保管しましょう

《 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		