社会保険 あおもり

2021
12
No.829
偶数月発行

◀CONTENT▶

ご自宅で「ねんきんネット」始めてみませんか！ ……2
「ねんきんネット」の初回利用登録は
スマホ＆マイナンバーカードがあると便利です！ ……3
医療費控除に使用可能!!「医療費のお知らせ」をお送りします …4
令和４年１月１日より健康保険法が一部改正されます……5
令和３年度社会保険事業功労者を表彰……6
県南支部３地区ボウリング大会のお知らせ
年金委員・健康保険委員を募集いたします……7
私のひとこと／移動年金相談のお知らせ ……8
会員限定施設優待事業のお知らせ／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

ツクモグサ
白馬岳や八ヶ岳など高山の小石が多い場所や草地に咲く花で、同じような場所に咲く花の中では最も花期が早い。６枚の黄色く見えるのは、がく片で毛がフサフサ生えているが、花が開くにしたがって落ちてしまう。

Photo：舘　幸雄

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。

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。

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」マスコットキャラクター
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

電子申請
（郵送）

インターネットを利用して、
いつでもどこでも届出が可能です。
詳しくは、日本年金機構　電子申請　検索

日本年金機構　仙台広域事務センター
〒980-8461　宮城県仙台市青葉区中央４-６-１　SS30　17階
（※郵送の際は、上記宛先に送付してください。）

◆届出は、ぜひ電子申請でお願いいたします。

●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

「ねんきんネット」の初回利用登録は スマホ＆マイナンバーカードがあると便利です!



「ねんきんネット」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎

「マイナンバー」
PRキャラクター
マイナちゃん

マイナンバーカードにスマートフォンをかざすだけで簡単にログインできます!

スマートフォンでの初回利用登録の流れ

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。

マイナポータルにログイン

ログイン をクリック

←マイナポータルはこちらから
https://myna.go.jp

1. 「初めての方 利用者登録」をクリック
2. 使用する端末から「スマートフォン」を選択
3. ログインに使用するマイナポータルアプリをダウンロード
4. 「利用者登録／ログイン」を選択
5. ご自身で設定した数字４桁の暗証番号を入力
6. マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
7. マイナポータルにログインが完了！



お手元にご用意するもの



マイナンバーカード

(例) 1 2 3 4
ご自身で設定した
数字４桁の暗証番号

利用者証明用電子証明書
パスワード

ねんきんネットの初回利用登録

1. マイナポータルサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」を選択
2. 「メールアドレスの登録／変更」から登録メールアドレスを入力
3. 「日本年金機構からのお知らせメールの配信希望」を選択
4. ねんきんネットの初回利用登録が完了！



初回利用登録の完了後、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます!

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要する場合があります。
※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。

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　2022年１月４日（火）
12月分の納付期限　2022年１月31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31年12月２日生まれから
- 昭和56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32年１月２日生まれから
- 昭和57年１月１日生まれまで

年金予約相談
お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます。予約受付専用電話 0570-05-4890

医療費控除に使用可能!!

「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。

- 記載内容 ‥‥ 令和２年10月診療分 ～ 令和３年９月診療分の情報
- 送付時期 ‥‥ 令和４年１月中旬から順次発送
- 送 付 先 ‥‥ 事業主様あて（任意継続被保険者の方はご自宅）

医療費のお知らせは確定申告に使用できます

- **「医療費のお知らせ」を添付**すると**医療費控除の明細の記載を省略**できます。
- 令和３年10月～12月の診療分や、医療費のお知らせに記載されていない医療費分については、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確定申告書に添付**する必要があります。

事業主の皆さまへ



「医療費のお知らせ」は受診歴等の
大切な個人情報が含まれています。



- 被保険者の皆さまへ **開封せずにお渡しください。**
- 退職された方の分が届いた場合は、お手数ですが同封の返信用封筒にて当協会にご返送をお願いいたします。

○ **確定申告に関しては国税庁ホームページまたは管轄の税務署にてご確認ください。**
申告書の作成は国税庁ホームページの**「確定申告書等作成コーナー」**が大変便利です。
詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

○ **「医療費のお知らせ」に関しては協会けんぽ青森支部へお問い合わせください。**
協会けんぽ青森支部　レセプトグループ TEL：017-721-2715

令和４年１月１日より

健康保険法が一部改正されます

～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。～

今回の法改正ではいくつかの制度が改正されますが、その中でも特に皆さまとかかわりが深い２つの制度についてご紹介いたします。

1. 任意継続保険制度の見直し

被保険者からの申し出による任意脱退が可能になります。

今までは

「国民健康保険に入るため」、「家族の扶養に入るため」など、被保険者からの申し出で任意継続保険を脱退することはできませんでした。

令和４年１月からは

被保険者からの申し出により任意継続保険を脱退することができるようになります。

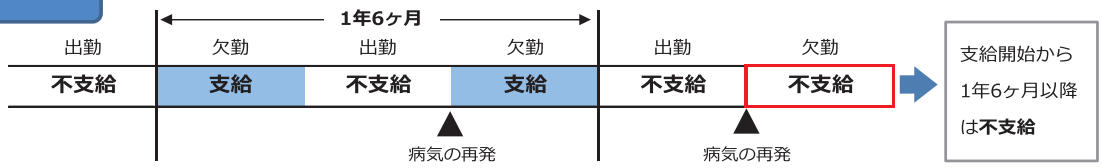
※ 資格喪失日は申し出が受理された日の翌月１日となります。

2. 傷病手当金の支給期間通算化

出勤等に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給を受けられるよう、支給期間が通算されます。

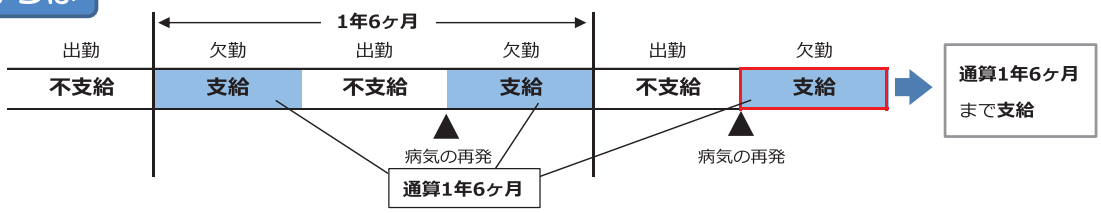
今までは

○**支給開始日から１年６ヶ月間**が支給対象でした



令和４年１月からは

○**支給期間を通算して１年６ヶ月間**が支給期間となります



お問い合わせ先：協会けんぽ青森支部　業務グループ　TEL：017-721-2714

おめでとうございます

令和３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

中水青森中央水産 株式会社（青森市）	代表取締役社長	塩谷 康之助
有限会社 協立電業（八戸市）	代表取締役	十二役 美喜男
医療法人 原子整形外科医院（弘前市）	理事長	原子 健
東京冷熱 株式会社（むつ市）	代表取締役	東田 志生

年金委員表彰

◆厚生労働大臣表彰

天坂 久子	社会福祉法人 長幸会 おおぼし保育園	（青森市）

◆日本年金機構理事長表彰

中川 麻子	株式会社 尾崎運輸	（青森市）
山内 秀治	田中建設 株式会社	（十和田市）
小山 圭一	株式会社 陸奥新報社	（弘前市）
川村 秀昭	むつ市漁業協同組合	（むつ市）

◆日本年金機構理事表彰

渋谷 美里	株式会社 ホテル青森	（青森市）
橋本 晃	青森ガス 株式会社	（青森市）
坂牛 優子	成長タクシー 株式会社	（青森市）
関川 道子	株式会社 デーリー東北新聞社	（八戸市）
三浦 香苗	アルバック東北 株式会社	（八戸市）
久保 瑠美	株式会社 よこまち	（八戸市）
吉川 信任	吉川建設 株式会社	（弘前市）
秋元 義禮	やまと印刷 株式会社	（弘前市）
川下 愼也	むついすゞ自動車 株式会社	（むつ市）

健康保険委員表彰

◆全国健康保険協会理事長表彰

安田 幸司	株式会社 丸石沼田商店	（青森市）
田川 和成	協和電気 株式会社	（青森市）
風張 信一	株式会社 八戸魚市場	（八戸市）
平野 浩	三八五流通 株式会社	（八戸市）
佐々木 秀樹	株式会社 小山内バッテリー社	（弘前市）
小川 玲子	社会福祉法人 明和会	（むつ市）

◆全国健康保険協会青森支部長表彰

小笠原 尚美	株式会社 大一通商	（青森市）
鳴海 佐渡子	青森商工会議所	（青森市）
白戸 洋子	株式会社 藤本建設	（青森市）
荒木 良子	あぐりサービス 株式会社	（東北町）
泉山 幸男	三八五自動車整備工業 株式会社	（八戸市）
山内 朋恵	エイコウコンサルタンツ 株式会社	（八戸市）
島貫 典子	上北建設 株式会社	（十和田市）
巻 明美	株式会社 山田組	（三戸町）
清野 一代	株式会社 津軽カントリークラブ	（弘前市）
小山 真理子	株式会社 キタコン	（弘前市）
田中 憲仁	丸中五所川原中央水産 株式会社	（五所川原市）
中谷 潤	ハイコンポーネンツ青森 株式会社	（鶴田町）
濱中 省三	株式会社 浜中土木	（むつ市）
種澤 哲也	磯沼建設 株式会社	（むつ市）

県南支部3地区ボウリング大会のお知らせ

県南支部では、恒例の商工会議所・商工会と共催によるボウリング大会を開催します。開催地区の会員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、商工会議所・商工会からのご案内をご覧ください。

地　区	開催日・時間	会　場	参加料	締切日	申込先
十和田・上　北	令和４年２月18日(金) 18：00受付開始 18：30スタート	イーグルボウル 十和田市東四番町3-39	１人1,500円 (プレー代他)	令和４年 １月21日(金)	十和田商工会議所 (総務課) 0176-24-1111
三　沢	令和４年１月21日(金) 18：30受付開始 19：00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４年 １月14日(金)	三沢市商工会 0176-53-2175
三　戸・五　戸	令和４年１月23日(日) 10：40受付開始 11：00スタート	ユーズボウリング下田店 おいらせ町中野平40-1 (イオンモール下田１Ｆ)	１人1,000円 (プレー代他)	令和４年 １月13日(木)	五戸町商工会 0178-62-3151

年金委員 健康保険委員を募集いたします

日本年金機構　年金委員「職域型」

●**年金委員とは…？**

厚生年金保険および国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

●**年金委員になるとこんなメリットがあります。**

- 各種研修会を実施しておりますので、年金制度や新たな制度改正事項といった情報を得ることができます。
- 長年にわたる活動や功績に対しては厚生労働大臣からの表彰の対象になります。

●**「職域型」の年金委員になるには…**

事業主様が「年金委員推薦書(職域型)」を管轄の年金事務所へ提出していただき、日本年金機構から厚生労働省へ推薦し、厚生労働大臣が委嘱します。

年金委員に関するお問い合わせ先は
青森年金事務所　☎017-734-7495
八戸年金事務所　☎0178-44-1742
弘前年金事務所　☎0172-27-1339
むつ年金事務所　☎0175-22-4947

全国健康保険協会　健康保険委員

●**健康保険委員とは…？**

全国健康保険協会青森支部長の委嘱を受けて活動する「健康保険サポーター」のことです。現在、青森県内では約2,800名の方に活動していただいております。

●**健康保険委員になるとこんなメリットがあります。**

- 各種研修会へ無料でご参加いただけます。
- 長年の活動や功績に対しては表彰制度があります。

●**健康保険委員になるには…**

健康保険被保険者であることが条件です。

応募申込書は、ホームページでダウンロードいただくか、お電話いただければ郵送でお送りいたします。

健康保険委員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
☎017-721-2713

青森県社会保険委員会連合会　社会保険委員

●**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。年会費が必要です。社会保険委員会ごとに設定しております。

●**委員会の活動**

社会保険に関する指導及び相談対応、社会保険制度に係る広報、各種活動及びその他社会保険事業の推進のために必要な事業を行っております。

社会保険委員会の入会申込書、お問い合わせは
当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

2022年（令和４年）年齢区分社会保険手続き

西暦	和暦	年齢	干支	手続・通知等
1941	16	81	巳	
1942	17	80	午	
1943	18	79	未	
1944	19	78	申	
1945	20	77	酉	
1946	21	76	戌	
1947	22	75	亥	後期高齢者医療制度加入(健康保険料徴収終了)
1948	23	74	子	
1949	24	73	丑	
1950	25	72	寅	
1951	26	71	卯	
1952	27	70	辰	厚生年金保険料徴収終了
1953	28	69	巳	
1954	29	68	午	
1955	30	67	未	
1956	31	66	申	
1957	32	65	酉	介護1号被保険者へ
1958	33	64	戌	
1959	34	63	亥	
1960	35	62	子	
1961	36	61	丑	
1962	37	60	寅	高年齢雇用継続給付受給資格確認
1963	38	59	卯	
1964	39	58	辰	
1965	40	57	巳	
1966	41	56	午	
1967	42	55	未	
1968	43	54	申	
1969	44	53	酉	
1970	45	52	戌	
1971	46	51	亥	
1972	47	50	子	
1973	48	49	丑	
1974	49	48	寅	
1975	50	47	卯	
1976	51	46	辰	
1977	52	45	巳	
1978	53	44	午	
1979	54	43	未	
1980	55	42	申	
1981	56	41	酉	

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

「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

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
年　　金…国民年金・厚生年金の年金請求手続き

高年齢雇用継続給付
・雇用保険被保険者期間5年以上（5年未満の場合は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

西暦	和暦	年齢	干支	手続・通知等
1982	57	40	戌	介護保険2号に該当
1983	58	39	亥	
1984	59	38	子	
1985	60	37	丑	
1986	61	36	寅	
1987	62	35	卯	
1988	63	34	辰	
1989	平成1	33	巳	
1990	2	32	午	
1991	3	31	未	
1992	4	30	申	
1993	5	29	酉	
1994	6	28	戌	
1995	7	27	亥	
1996	8	26	子	
1997	9	25	丑	
1998	10	24	寅	
1999	11	23	卯	
2000	12	22	辰	大4
2001	13	21	巳	大3
2002	14	20	午	大2
2003	15	19	未	大1
2004	16	18	申	高3
2005	17	17	酉	高2
2006	18	16	戌	高1
2007	19	15	亥	中3
2008	20	14	子	中2
2009	21	13	丑	中1
2010	22	12	寅	小6
2011	23	11	卯	小5
2012	24	10	辰	小4
2013	25	9	巳	小3
2014	26	8	午	小2
2015	27	7	未	小1
2016	28	6	申	年長
2017	29	5	酉	年中
2018	30	4	戌	年少
2019	令和1	3	亥	
2020	令和2	2	子	
2021	令和3	1	丑	
2022	令和4	0	寅	乳児

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

1月～3月生まれ

年金手帳が交付される

国民年金加入

大＝大学
高＝高校
中＝中学
小＝小学

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）」

一般財団法人 青森県社会保険協会

社会保険関係の主な届書・申請書の提出先とお問い合わせ先をまとめましたのでご活用ください。

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

事業所
- 電 ●適用事業所所在地・名称変更届
- 電 ●事業所関係変更(訂正)届

採用
- 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

報酬・賞与
- 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

変更・訂正
- ●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。

- 電 ●被保険者生年月日訂正届

紛失
- 電 ●年金手帳再交付申請書

育児休業 産前産後休業
- 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エアによっては電子申請できない場合もあります。

退職
- 電 ●被保険者資格喪失届

健康保険の給付や任意継続等に関する手続き

病気・けが
- ●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

《医療費が高額になったら》
- ●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

紛失
- ●被保険者証再交付申請書
- ●高齢受給者証再交付申請書

健診
- ●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

電子申請

〒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

インターネットを利用して申請・届出を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 検索

電子申請または郵送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

郵送

〒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

(郵送)

私のひとこと



西村（にしむら）　公良（こうろう）さん
有限会社蝦名商事
（青森市）

★職場のＰＲ
青森市で「仙寿　鶴亀温泉」、「有料老人ホーム　宝園」、「ヘルパーステーション宝園」の運営をしています。

★担当している仕事
ヘルパーステーション宝園の管理者として、利用者様へのサービス提供計画、ヘルパーの稼働計画を作成しています。

★個人的に最近気になること
筋トレ系、ダイエット系のYouTubeチャンネルをよく見ています。なかでも“マッスルグリル”は、面白くて為になります。

★自己の健康管理について
腸内環境に良く、ダイエット効果のあるとされる食べ物を、いろいろ試しています。ヨーグルト、お酢ドリンク、オートミール、沼、マグマ等。

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19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16日(水)	10:00～15:00	
十和田市役所	1月27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]
	2月24日(木)	10:00～15:00	
三沢市役所	2月17日(木)	10:00～15:00	
五所川原市役所	1月12日(水)	10:00～16:00	弘前年金事務所 0172-27-1339 [番号案内①→職員対応②]
	2月 9日(水)	10:00～16:00	
つがる市役所	1月26日(水)	10:00～16:00	
	2月22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。

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

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。



詳しくは、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　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。
	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		

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　TEL(017)776-4471