

社会保険 あおもり

2022
6
No.832

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
とってもお得な歯科健診はいかがですか？……………5
下北支部・東青支部レクリエーションのご案内……………6
県南支部・津軽支部レクリエーションのご案内……………7

東青支部社会保険制度セミナー・ボウリング大会のご案内…8
令和4年度社会保険協会費を納入予定の会員事業所の皆様へ…9
会員限定施設優待
私のひとこと……………10
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



ネパール・段々畑

国土の3分の2以上がエベレストなどヒマラヤ高峰群に覆われた国で、平野部が少なく急斜面の段々畑が多い。トレッキング中に目にした作物はヒエのようだった。

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、ご活用ください。

※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4年7月1日(金)～11日(月)まで

提出先：仙台広域事務センター

※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。

なお、郵送の場合は、日本年金機構より送付された専用の返信用封筒をご利用ください。

提出の時期です！

算定基礎届事務説明会について

令和4年度の算定基礎届事務講習会について、令和3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3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32年6月2日生まれから
- 昭和57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32年7月2日生まれから
- 昭和57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2年度 青森支部総合順位

23位 / 47支部

青森支部は総合順位が上位23支部に該当するため、**インセンティブ(報奨金)**が付与されます。

『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。

※ 令和4年度の実績(令和6年度の保険料率に反映)からは**上位15支部が報奨金の対象**となります。

加入者および事業主の皆さまにご協力いただきたい“5つのこと”

① 特定健診等の受診率

協会けんぽの健康診断の受診をお願いします。

被保険者の方：**生活習慣病予防健診** 被扶養者の方：**特定健診**

令和2年度実績

9位

② 特定保健指導の実施率

健診結果、生活習慣の改善が必要と判定された方は、**特定保健指導**のご利用をお願いします。

令和2年度実績

7位

③ 特定保健指導対象者の減少率

日頃から健康的な生活習慣を心がけましょう。

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。

ここが弱点…

令和2年度実績

45位

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

協会けんぽから受診勧奨のご案内が届きましたら、必ず医療機関を受診してください。

ここが弱点…

令和2年度実績

34位

⑤ 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用割合

お薬を受け取る際には、積極的に後発医薬品(ジェネリック医薬品)の選択をお願いします。

令和2年度実績

17位

皆さまの取組が、保険料率の伸びを抑える**“大きな力”**になります。

お問い合わせ先：協会けんぽ青森支部 企画総務グループ

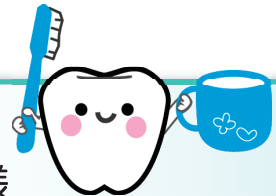
TEL 017-721-2713

とっても
“お得”な

歯科健診はいかがですか？

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。被保険者の方であれば、通常料金より**76%OFF**の**1,100円(税込)**で受診可能です！

割引料金で受診できる方は**先着800名**となります。令和3年度は多くの方からのご応募をいただきましたので、早めのお申込みがおすすめです！



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 … ご希望の歯科医院での受診となります。
なお、受診いただける歯科医院は、協会けんぽ青森支部のホームページに掲載の「実施歯科医院一覧」をご確認ください。

申込方法 … ① ホームページから申込み用紙をダウンロード
(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週間前までにお申込みをお願いします。

健診費用 … **お一人様 1,100円(税込)**
※通常料金は4,700円(税込)

実施期間 … 令和4年6月～令和5年2月末

身体だけではなく
“お口の健康”も
大事です！

- ※ 協会けんぽ青森支部の被保険者様以外(ご家族様など)は通常料金でお申込みできます。
- ※ お申込みは、**事業所単位**でお願いいたします。
- ※ 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。



協会けんぽ青森 歯科健診

検索

下北支部レクリエーションのご案内

ワクチン接種3回目終了の証明書、または出発前72時間以内のPCR検査陰性証明書をお持ちの方のみ対象

日 時：令和4年7月3日(日) 各地出発10分前集合(時間厳守) ●下北交通前 9時出発 ●道の駅 菜の花プラザ 9時30分出発 ●六ヶ所 六旬館 10時出発 定 員：30名(1事業所4名以内) ※最少催行人数10名 ※参加は、先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。 申込受付：令和4年6月15日(水)までにお申し込みください。 (定員になり次第締め切ります)	参加資格：下北支部の会員事業所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 旅 行 先：八戸屋形船遊覧と桃川酒造見学 参 加 料：一人 4,000円(屋形船遊覧・昼食代含む) 納付方法：後日、事業所を通じ納付書を送付します。 6月20日まで納付書が届かない場合はご連絡ください。 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1-9-22-2 F 共 催：下北社会保険委員会
---	--

行程表 下北交通前 — 道の駅 菜の花プラザ — 六ヶ所 六旬館 — 八戸港湾内・屋形船遊覧(船内にて昼食) — 八食センター — 9:00 9:30 10:00 11:30 13:00 13:20 14:10 — おいらせ町 桃川酒造見学 — 六ヶ所 六旬館 — 道の駅 菜の花プラザ — 下北交通前 14:30 15:10 16:10 16:40 17:10	
---	---

下北支部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	TEL		
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下北交通前	②道の駅 菜の花プラザ	③六ヶ所 六旬館
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)		

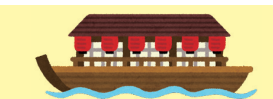
※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

東青支部レクリエーションのご案内

ワクチン接種3回目終了の証明書、または出発前72時間以内のPCR検査陰性証明書をお持ちの方のみ対象

日 時：令和4年9月11日(日) 青森駅交番横 7時50分集合 8時出発(時間厳守) 定 員：30名(1事業所4名以内) ※参加は、先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。 申込受付：令和4年6月10日(金)までにお申し込みください。 (定員になり次第締め切ります) 参加資格：東青支部の会員事業所の被保険者とその家族 旅 行 先：八戸屋形船遊覧と八戸市美術館見学	参 加 料：一人 4,000円(屋形船遊覧・昼食代含む) 納付方法：事業所を通じ納付書を送付します。 納付書は、8月1日に発送しますので、8月4日まで届かない場合は、ご連絡ください。 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1-9-22-2 F
---	--

注 意 今年度より乗合場所が違いますのでご注意ください。

行程表 青森駅交番横 — 道の駅 おがわら湖(休憩) — 八戸市美術館 — 八戸港湾内・屋形船遊覧(船内にて昼食) — 8:00 9:15 9:45 10:45 12:00 13:30 — 八食センター — 道の駅 七戸 — 青森駅交番横 13:50 14:40 15:40 16:10 17:15	
---	---

東青支部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	TEL		
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。

県南支部レクリエーションのご案内

ワクチン接種3回目終了の証明書、または出発前72時間以内のPCR検査陰性証明書をお持ちの方のみ対象

日 時：令和4年9月4日(日) 各地出発10分前集合(時間厳守) ●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(デューリー東北通り) 7時20分出発 定 員：30名(1事業所4名以内) ※参加は、先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。 申込受付：令和4年6月10日(金)までにお申し込みください。 (定員になり次第締め切ります)	参加資格：県南支部会員事業所の被保険者とその家族 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」 参加料：一人 4,000円(遊覧船・昼食代含む) 納付方法：事業所を通じ納付書を送付します。 納付書は、8月1日に発送しますので、8月4日まで届かない場合は、ご連絡ください。 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1-9-22-2 F ※今年度よりFAXでのお申し込みもできますのでご利用ください。
--	---

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 14:00 14:25 16:00 16:20 17:40 18:15 18:45

県南支部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	TEL		
	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
	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。

津軽支部レクリエーションのご案内

ワクチン接種3回目終了の証明書、または出発前72時間以内のPCR検査陰性証明書をお持ちの方のみ対象

日 時：令和4年9月4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 定 員：30名(1事業所4名以内) ※参加は、先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。 申込受付：令和4年6月10日(金)までにお申し込みください。 (定員になり次第締め切ります)	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 旅行先：八戸屋形船遊覧と八戸市美術館見学 参加料：一人 4,000円(屋形船遊覧・昼食代含む) 納付方法：事業所を通じ納付書を送付します。 納付書は、8月1日に発送しますので、8月4日まで届かない場合は、ご連絡ください。 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1-9-22-2 F 共 催：弘前社会保険委員会
--	---

行程表 五所川原駅前＝弘前駅城東口＝大鰐弘前IC＝道の駅おがわら湖(休憩)＝八戸市美術館＝八戸港湾内・屋形船遊覧(船内にて昼食)＝ 6:30 7:30 7:45 9:00 9:30 10:30 11:30 11:45 13:15 ＝八食センター＝道の駅七戸＝大鰐弘前IC＝弘前駅城東口＝五所川原駅前 13:30 14:20 15:20 15:50 17:05 17:20 18:10

津軽支部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	TEL		
	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	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。

- 新型コロナウイルス感染予防対策として、マスク着用、手指消毒、開始前の検温の実施にご協力ください。
- 発熱や感染の疑いのある症状を呈している場合は、参加をご遠慮いただきますので、ご了承ください。



東青支部社会保険制度セミナーのご案内 共催／青森社会保険委員会

日時	令和4年8月23日(火) 13:30～15:30	参加資格	東青支部および青森社会保険委員会の会員事業所の被保険者
場所	ホテル青森 4F「錦鶏の間」 (青森市堤町1-1-23 TEL 017-775-4141)	定員	50名(1事業所2名以内)
テーマ	①「社会保険・年金受給の基礎知識と法改正について」 ②「中小企業退職金共済制度について」	申込方法	6月24日(金)までに、下記参加申込書に記入の上、FAX送信してください。 FAX 017-723-9895
講師	社会保険労務士 三上 寛 氏	お問合先	(一財)青森県社会保険協会 TEL017-776-4471

社会保険制度セミナー参加申込書

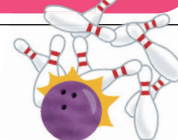
FAX送信先 017-723-9895

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	電話番号		
出席者氏名				

※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。

東青支部ボウリング大会のご案内 共催／青森社会保険委員会

日時	令和4年7月15日(金) 18:30分集合 アオモリボウル (青森市安方1-9-15 TEL017-722-8131)	定員	30名(1事業所6名以内)
参加資格	東青支部および青森社会保険委員会の会員事業所の被保険者とその家族	ゲーム方法	・ゲーム開始18時40分 ・2ゲームトータル制 ・女性ハンディあり(1ゲーム毎20点)
参加料	一人 1,000円(2ゲーム代、靴代含む) 当日、受付時にお支払い願います。	申込方法	6月24日(金)までに、下記参加申込書に記入の上、FAX送信してください。 FAX 017-723-9895
		お問合先	(一財)青森県社会保険協会 TEL017-776-4471



ボウリング大会参加申込書

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	電話番号						
参加者氏名		性別	参加者氏名		性別	参加者氏名		性別
1			3			5		
2			4			6		
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)				

*大会終了後、青森社会保険委員会主催の懇親会があります。(会費3,000円) 参加ご希望の方はお問い合わせ下さい。

※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。

令和4年度 社会保険協会費を 納入予定の会員事業所の皆様へ

4月にお送りした会費納入案内でもお知らせしておりましたが、会費納入に、社会保険あおもり4月号に同封した**払込み用紙をお使いの場合**、令和4年度より、ゆうちょ銀行のみの取扱いとなっており、**青森銀行で納付できません**ので、ご注意ください。

なお、4月号に同封した払込み用紙を利用せず、直接振込む場合は、青森銀行などの金融機関からも可能（振込手数料は会員事業所様のご負担となります）となっております。

※ゆうちょ銀行で現金でお支払いされる場合、110円が加算されます。
ただし、ゆうちょ銀行の**通帳**または**キャッシュカード**でお支払いの場合は、手数料はかかりません。

【直接振込される場合の金融機関】

各金融機関に備え付けの振込用紙にて、振込手数料は会員事業所様でご負担をお願いいたします。

◎振込先金融機関

青森銀行 本店営業部 (普) 1591220
みちのく銀行 国道支店 (普) 2611136
青い森信用金庫 本店営業部 (普) 0950703

◎口座名義

一般財団法人 青森県社会保険協会
あ べ きつ べい
会長 阿 部 吉 平

会員事業所様には、お手数やご負担をおかけいたしますが、何卒ご理解の程お願い申し上げます。
ご不明な点がございましたら、当協会までお問い合わせください。

お問い合わせ先 一般財団法人 青森県社会保険協会 TEL 017-776-4471

会員限定施設優待

全国社会保険協会連合会が実施している施設優待事業がご利用いただけます。

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」のお申込みが必要です。

施設利用会員証のお申込み

「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てください。必要事項を記入し、返信用封筒(送付先の住所・宛名を記入し84円切手を貼付)を同封のうえ、〒030-0823 青森市橋本1-9-22 SS青森ビル2F (一財)青森県社会保険協会あて、郵送でお送りください。

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



私のひとこと



のざき ともかず
野崎 友和さん
株式会社高田工業
(六ヶ所村)

★職場のPR

六ヶ所村にある土木・建築・電気水道工事を請負う会社です。

★担当している仕事

土木部に所属し、現場監督として勤務しており、現場の管理全般(施工・品質・工程・安全・原価 等)を行っております。
安心、安全、確実な施工を目指し、日々努力しています。

★個人的に最近気になること

コロナウイルス感染の収束と、自由にどこにでも気兼ねなく行ける日が早期に来る事を願っております。

★自己の健康管理について

自分の考えですが、精神力は体力が無いと散漫になる気がします。
健康のためにも週1～2回程、軽く汗を流し心地よい疲れを感じる程度の運動をしています。

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	8月17日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	7月28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25日(木)	10:00~15:00	
三 沢 市 役 所	8月18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13日(水)	10:00~16:00	
	8月10日(水)	10:00~16:00	
つ が る 市 役 所	7月27日(水)	10:00~16:00	
	8月24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(31分)
- ② 若々しい体をキープ!
エクササイズ&ダイエット(33分)
- ③ Good-bye ストレス(29分)
- ④ 正しく知れば怖くない
がんのお話(26分)
- 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(25分)
- 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(26分)
- ⑦ 毎日筋活部 筋肉を育てて
メタボを予防しよう(60分)
- ⑧ 健康サポート体操(60分)
- ⑨ 夏の熱中症 冬のヒートショック
に気をつけよう(42分)

詳しくは、ホームページをご確認ください。

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、下記により当協会へ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		