

社会保険 あおもり

2022
12
No.835

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5年1月以降
新様式の申請書(届出書)のご使用をお願いします ……5

令和4年度社会保険事業功労者を表彰 ……6
県南支部2地区ボウリング大会のお知らせ ……7
東青支部・津軽支部オリエンテーリング大会報告
新しい施設利用会員証を発行します
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



ノルウェー・ウンスタッド周辺
荒々しい波に削られて無数の鋭い海岸線を作り出していて、海岸から直接そそり立つ様子は「洋上のアルプス」と呼ばれている。

Photo：館 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

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。

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。

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。



「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 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」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、賞与不支給報告書の「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



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、 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

「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!



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!



※マイナポータルからねんきんネットへつながる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 2023年 1 月 4 日(水)

12月分の納付期限 2023年 1 月31日(火)

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32年12月2日生まれから
- 昭和57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33年1月2日生まれから
- 昭和58年1月1日生まれまで

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、加入者の皆さま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 … 主に令和3年10月診療分～令和4年9月診療分の情報
- 送付時期 … 令和5年1月中旬から順次発送
- 送付先 … 事業主さまあて（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4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。



- 被保険者の皆さまに 開封せずにお渡しください。
- 退職された方が届いた場合は開封せずに、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5年1月以降 新様式の申請書(届出書)のご使用をお願いします

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、令和5年1月に各種申請書(届出書)の様式を変更します。

※令和5年1月以降に現在使用している申請書(届出書)で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまうことがございますので、新様式のご使用をお願いします。

様式を変更する主な申請書(届出書)

健康保険給付関係
傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書(立替払等)
療養費支給申請書(治療用装具)
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
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料(費)支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

任意継続関係
任意継続被保険者資格取得申出書
任意継続被保険者被扶養者(異動)届
任意継続被保険者資格喪失申出書
任意継続被保険者氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更(訂正)届

被保険者証等再交付関係
被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書

新様式の申請書(届出書)は、協会けんぽのホームページよりダウンロードいただけます。
なお、協会けんぽ青森支部へ郵送をご依頼いただくことでもご入手いただけます。

協会けんぽ 申請書

検索



申請書に関するお問い合わせ先：協会けんぽ 青森支部 業務グループ TEL017-721-2714

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。

おめでとうございます

令和4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

南部縦貫 株式会社 (七戸町)	代表取締役	横 手 幸 年
有限会社 デーリー東北下斗米販売所 (三沢市)	代表取締役	下斗米 隆 穂
社会福祉法人 厚生会 幸樹園 (鶴田町)	理事長	山 口 俊 輔
日鉄鉱業 株式会社 尻屋鉱業所 (東通村)	所長	中 村 茂 雄

年金委員表彰

◆厚生労働大臣表彰

谷 地 源次郎	株式会社 ヤマツ谷地商店	(八戸市)
---------	--------------	-------

◆日本年金機構理事長表彰

中野渡 静 子	医療法人 健仁会	(七戸町)
松 原 史 典	東北容器工業 株式会社	(八戸市)
須 藤 エリ子	株式会社 青森ハイウェイ	(黒石市)
玉 川 金 子	株式会社 柴田組	(むつ市)

◆日本年金機構理事表彰

大 西 透 信	三八五観光タクシー 株式会社	(青森市)
鳴 海 満	青森三菱電機機器販売 株式会社	(青森市)
敦 賀 恒 精	青森トコペット 株式会社	(青森市)
阿 部 静 子	株式会社 八戸パークホテル	(八戸市)
田名部 淳	株式会社 サンデー	(八戸市)
山 邊 有紀子	株式会社 吉田レミコン	(八戸市)
千 葉 敬 司	株式会社 橋文	(八戸市)
森 岡 良 彦	一般社団法人 弘前市医師会	(弘前市)
山 崎 恵 美	弘南観光開発 株式会社	(弘前市)
船 木 久美子	株式会社 弘配	(弘前市)
橋 本 正 之	有限会社 日高建設	(六ヶ所村)

健康保険委員表彰

◆全国健康保険協会理事長表彰

佐々木 利 彦	八戸燃料 株式会社	(八戸市)
---------	-----------	-------

◆全国健康保険協会青森支部長表彰

對 馬 真 人	青ガス興業 株式会社	(青森市)
桜 田 文 治	株式会社 ムラバヤシ	(青森市)
柴 田 暢 明	社会福祉法人 平舘福祉会	(外ヶ浜町)
鳥谷部 裕 一	株式会社 サンヨーソーイング	(七戸町)
古 川 接 子	株式会社 石上蒔田建設	(八戸市)
佐々木 美智子	北日本鍍金 株式会社	(八戸市)
松 原 正 子	株式会社 八戸電工	(八戸市)
狛 守 純 子	有限会社 マルコーいずもり	(八戸市)
伊 東 裕 子	有限会社 睦建設	(三沢市)
小 林 可奈子	社会福祉法人 千年会	(弘前市)
花 田 珠	社会福祉法人 津軽富士見会 特別養護老人ホーム 弘前園	(弘前市)
前 田 てるみ	大泉開発 株式会社	(鶴田町)
澁 田 志津子	株式会社 澁田産業	(大間町)

県南支部2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5年2月17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3-37	1人1,500円 (プレー代他)	令和5年 1月23日(月)	十和田商工会議所 (総務課) 0176-24-1111
三 沢	令和5年1月20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5年 1月13日(金)	三沢市商工会 0176-53-2175

東青支部・津軽支部オリエンテーリング大会報告

令和4年10月2日(日)、気持ちの良い秋晴れの中、2年ぶりのオリエンテーリング大会を開催しました。初めてとなる浅虫温泉森林公園のチェックポイントを18ヵ所回るコースでしたが、参加者は汗をかきながら楽しみ、優勝チームは37分という速さでの制覇となりました。終了後は、久しぶりの食事会で交流を深め、充実した一日を過ごしました。



新しい 施設利用会員証を 発行します

会員事業所の従業員とその家族に限定した優待事業の「施設利用会員証」が更新されます。現在発行している施設利用会員証(ピンク)は、有効期限以降(2023年4月1日以降)は利用できなくなりますので、新しい施設利用会員証の申込みをお願いします。新しい会員証(水色)は2022年12月から発行予定です。

「施設利用会員証」の申込及び利用方法

- ①「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、必要事項をご記入のうえ、当協会あて郵送(必ず切手を貼付した返信用封筒を同封願います)してください。
＜送付先＞〒030-0823 青森市橋本1-9-22 SS青森ビル2F
一般財団法人青森県社会保険協会
- ②申込みいただいた会員事業所さまへ配布しますので、施設利用を希望する従業員に会員証を貸し出してください。
- ③全ての優待施設がこの「会員証」でご利用いただけます。(施設ごとに申請する必要はありません)
- ④ご利用方法は各施設により異なります。(当協会ホームページにてご確認ください)
※会員証は、1グループ1枚でご利用できますが、施設によってはご利用いただける人数が異なりますので、施設にご確認ください。
- ⑤利用が終わった会員証は、担当者が回収し、事業所で大切に保管してください。(有効期限内であれば何度でもご利用できますので、当協会への返却は不要です)



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

2023年（令和5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
1942	17	81	午	
1943	18	80	未	
1944	19	79	申	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
1945	20	78	酉	
1946	21	77	戌	
1947	22	76	亥	
1948	23	75	子	後期高齢者医療制度加入(健康保険料徴収終了)
1949	24	74	丑	
1950	25	73	寅	
1951	26	72	卯	
1952	27	71	辰	
1953	28	70	巳	厚生年金保険料徴収終了
1954	29	69	午	「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
1955	30	68	未	
1956	31	67	申	
1957	32	66	酉	
1958	33	65	戌	介護保険1号に該当
1959	34	64	亥	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
1960	35	63	子	
1961	36	62	丑	
1962	37	61	寅	
1963	38	60	卯	高年齢雇用継続給付受給資格確認
1964	39	59	辰	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
1965	40	58	巳	
1966	41	57	午	
1967	42	56	未	
1968	43	55	申	
1969	44	54	酉	
1970	45	53	戌	
1971	46	52	亥	
1972	47	51	子	
1973	48	50	丑	
1974	49	49	寅	
1975	50	48	卯	
1976	51	47	辰	
1977	52	46	巳	
1978	53	45	午	
1979	54	44	未	
1980	55	43	申	
1981	56	42	酉	
1982	57	41	戌	

西暦	和暦	年齢	干支	手続・通知等
1983	58	40	亥	介護保険2号に該当
1984	59	39	子	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
1985	60	38	丑	
1986	61	37	寅	
1987	62	36	卯	
1988	63	35	辰	
1989	平成1	34	巳	
1990	2	33	午	
1991	3	32	未	
1992	4	31	申	
1993	5	30	酉	
1994	6	29	戌	
1995	7	28	亥	
1996	8	27	子	
1997	9	26	丑	
1998	10	25	寅	
1999	11	24	卯	
2000	12	23	辰	
2001	13	22	巳	大4
2002	14	21	午	大3
2003	15	20	未	大2
2004	16	19	申	大1
2005	17	18	酉	高3
2006	18	17	戌	高2
2007	19	16	亥	高1
2008	20	15	子	中3
2009	21	14	丑	中2
2010	22	13	寅	中1
2011	23	12	卯	小6
2012	24	11	辰	小5
2013	25	10	巳	小4
2014	26	9	午	小3
2015	27	8	未	小2
2016	28	7	申	小1
2017	29	6	酉	年長
2018	30	5	戌	年中
2019	令和1	4	亥	年少
2020	令和2	3	子	
2021	令和3	2	丑	
2022	令和4	1	寅	
2023	令和5	0	卯	乳児

1月～3月生まれ

基礎年金番号通知書が交付される

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）」

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

- 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

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

報酬・賞与

- 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。

変更・訂正

- 電** ●被保険者生年月日訂正届

紛失

- 電** ●基礎年金番号通知書再交付申請書

健診

- 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。

育児休業
産前産後休業

貸付

- 電** ●被保険者資格喪失届

退職

電子申請

(郵送)

〒980-8461
宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 S S 3 0 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**

健康保険の給付や任意継続等に関する手続き

- 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

- 被保険者証再交付申請書

- 高齢受給者証再交付申請書

- 特定健康診査受診券申請書

- 高額医療費貸付金貸付申込書

- 出産費貸付金貸付申込書

- 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

〒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

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

私のひとこと



じん ふう ま
神 風馬さん
津軽鉄道株式会社
(五所川原市)

★職場のPR

五所川原市と中泊町を結ぶ全長20.7kmの本州最北の民営鉄道です。
毎年12月～3月の冬期間には「ストーブ列車」を運行しています。
レトロな雰囲気列車で、津軽平野の雪景色を車窓から眺めながらのんびりと過ごす時はおすすめです。

★担当している仕事

列車に乗務し、車内での切符販売やお客様のご案内、ストーブ列車内でのストーブ管理等、車掌業務全般を行っています。

★個人的に最近気になること

物価の変動

★自己の健康管理について

- ・栄養バランスの取れた食事
- ・質の良い睡眠

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18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15日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	1月26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16日(木)	10:00~15:00	
三 沢 市 役 所	2月 9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	1月11日(水)	10:00~16:00	
	2月 8日(水)	10:00~16:00	
つ が る 市 役 所	1月25日(水)	10:00~16:00	
	2月22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		