

社会
保険

あomor

2024
2
No.842

偶数月発行

◀ CONTENTS ▶

健康保険被保険者証等の添付が必要な届出について …… 2
第3回 青森県年金ポスターコンクールの
入賞作品が決定しました …… 3
令和5年度「わたしと年金」エッセイ審査結果について
令和5年度の健康診断はお済みですか …… 4

社会保険協会事業のご報告 …… 6
令和6年度社会保険協会費のお知らせ …… 7
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 …… 8
出張年金相談のお知らせ／施設優待事業／会員変更届



第2回青森県年金ポスターコンクール「最優秀賞」
五所川原市立五所川原第四中学校 奥田 眞優 さん 作

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



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の方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、その事実があった日の翌日となります。

【例】 1月31日付で退職した場合、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
 1. 健康保険被保険者証 ※本人分及び被扶養者分
 2. 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
- ・健康保険組合の被保険者

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等にしたいうで、同時に添付送信が可能です。

お問い合わせ先(管轄の年金事務所)

青森 017-734-7495
八戸 0178-44-1742
弘前 0172-27-1339
むつ 0175-22-4947

社会保険の手続きは、**電子申請**でカンタンに！

日本年金機構ホームページに、利用手順を掲載しています。

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

日本年金機構 電子申請

検索



第3回 青森県年金ポスターコンクールの入賞作品が決定しました!!

公的年金制度の基本理念である「世代と世代の支え合い」の観点から、若年層の理解を得るため、青森県内の中学生を対象に「第3回青森県年金ポスターコンクール」を実施しました。入賞作品をご覧ください。



最優秀賞

青森市立佃中学校
高橋 優衣さん



優秀賞

八戸市立三条中学校
奥山 芽生さん



優秀賞

青森市立筒井中学校
梅村 瑞香さん



厚生労働省東北厚生局長賞

八戸市立長者中学校
山本 穂花さん

令和5年度「わたしと年金」エッセイ審査結果について

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及・啓発活動を展開しています。

その一環として、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわり＝「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。

令和5年度の応募総数1,609件の中から、厳正なる審査の結果、受賞者が決定しました。受賞者及び入賞作品は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ 審査結果 [検索](#)

<https://www.nenkin.go.jp/info/torikumi/nenkin-essay/20231130.html>

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。

1月分の納付期限 2024年 2月29日(木)

2月分の納付期限 2024年 4月1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。

1月分 2月支払いの給与から控除

- 昭和34年2月2日生まれから
- 昭和59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34年3月2日生まれから
- 昭和59年3月1日生まれまで

年に一度
必ず受診!!

令和5年度の健康診断はお済みですか？

令和5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！

病気の早期発見・健康管理のため、年に一度の健診受診が大切です。生活習慣病予防健診は協会けんぽが費用補助を行う“おトクな健康診断”となっております。ぜひご利用ください。

～協会けんぽの生活習慣病予防健診のお得なポイント～

【ポイント①】がん検診も含まれた充実した検査項目！

協会けんぽの生活習慣病予防健診では、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
便潜血反応検査 の項目を受診できる！

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー！

※子宮頸がん、乳がん検診は別途自己負担が必要です。

【ポイント②】協会けんぽからの補助でお得に受診ができる！

(ご本人様
被保険者)

協会けんぽからの**1万円以上の補助**により、

約19,000円の健診(ポイント①の検査項目)を**(最高)5,282円**で受診できる！

40歳、50歳の方は一般健診に**+(最高)2,689円**で付加健診も受診可能。

※令和6年4月以降の健診より、45、55、60、65、70歳の方も対象となります。

被扶養者(ご家族様)の健診につきましては下記からご確認ください。

▼特定健診とは▼

▼実施機関一覧▼



～生活習慣病予防健診のお申込み方法～

① 健診機関に電話で予約する

- 右記の二次元コードより、ご希望の健診機関を選択ください。
- 電話する際は、お手元に保険証を準備のうえ、お申しください。



② 当日、健診を受診する

- 当日は**保険証**の提示が必要です。
- 事前に健診機関から届く問診票等も忘れずにお持ちください。

～健康診断を受診して終わりにしていませんか？～

健診結果に合わせて、次の行動に移りましょう

異常なし

今後も継続して健康診断を受診していきましょう。

メタボ予備群またはメタボ

生活習慣の改善が必要！
詳しくは次のページ①へ

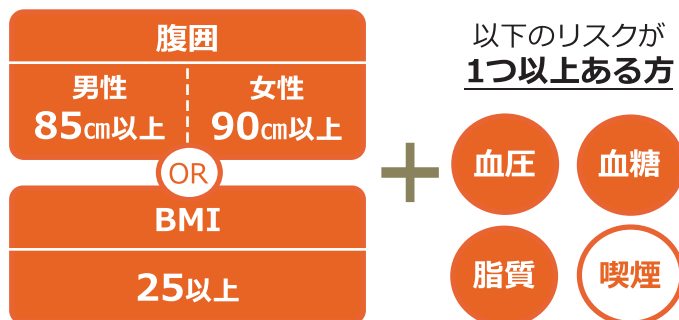
要精密検査・要治療

早期に病院受診を！
詳しくは次のページ②へ

① 「メタボ予備群」「メタボ」の方 無料の特定保健指導（健康サポート）に取り組もう！

対象者

生活習慣病予防健診を受けた
40歳以上の方で、下記に当てはまる場合



※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合のみ追加

内容

専門的知識を持った保健師等が、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サポート！

手順①

目標等の設定

初回面談
その方に合わせた目標・計画を
保健師と一緒に考えます。

手順②

3～6か月チャレンジ

計画の実施
初回面談で考えた内容を実践。
お手紙等で保健師が支援します！

手順③

目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかを確認。
また、今後の取組についても
保健師よりアドバイスします！

利用方法

方法①健康診断当日に実施

生活習慣病予防健診実施機関
一覧の「**特定保健指導**」に
○の記載がある 健診機関で
利用可能。



方法②健康診断とは別日に実施

後日、対象の方の事業所に案内文書を送付します。
お手元に届き次第、下記の方法より利用可能。

事業所で実施
(保健師等が事業所へ訪問)

協会けんぽ
青森支部で実施

Web (Zoom等) を
利用して実施

保健指導
実施機関で実施

② 「要精密検査」「要治療」の方！ 自己判断は危ない！ 必ず医療機関をご受診ください！

●「自覚症状がない」

||

「大丈夫」という判断は間違い！

高血圧症、糖尿病等の生活習慣病は、初期の段階では
自覚症状がなく、そのまま進行していくものです。

そのため、「要精密検査」、「要治療」は自分では
気づけない身体からのSOSです。

後回しにせず、大きな病気につながる前に、
早期に医療機関を受診しましょう！

放置すると大きな病気につながります！

高血圧	血圧が高くなると 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)の 発症リスクが高くなる
高血糖	高血糖の状態を放置すると ①目が見えにくくなる、 ②人工透析へのリスクが 高くなる
脂質異常	LDLコレステロール値が 基準より高くなると 心筋梗塞へのリスクが 高くなる

～事業主様・健康診断ご担当者様へのお願い～

従業員様の健康は、職場の健康づくり、事業の生産性のアップに欠かせない要素のひとつです。

そのため、健康診断の結果、「特定保健指導」や「要精密検査」、「要治療」の診断を受けた
従業員様がいらっしゃいましたら、早期に受診するようお声がけをお願いいたします。

また、併せて受診しやすい職場の環境づくりへのご協力をお願いいたします。



健診・健康サポート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 017-721-2723

社会保険協会 事業のご報告

青森県社会保険協会では、事業主様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5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	8月23日(水)	28名	・ 社会保険関係届書等の電子申請について（導入編） ・ 短時間労働者の適用拡大について ・ 育児休業等に係る保険料等免除について
下 北	8月29日(火)	19名	・ 産前産後休業及び育児休業等期間中の社会保険料について ・ 65歳超の雇用推進を支援する助成金等について

●労働セミナー

開催支部	開催日	参加数	テーマ
東 青	10月31日(火)	35名	・ ライフステージにおける社会保険・労働保険について ・ 中小企業退職金共済制度について

●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21日(木)	14名
県 南	9月12日(火)	62名
津 軽	9月 5日(火)	13名
下 北	9月20日(水)	9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 6日(木)	37名

●パークゴルフ大会

開催支部	開催日	参加数
県 南	7月22日(土)	22名

●ピンポン大会

開催支部	開催日	参加数
下 北	9月29日(金)	9名

●ボウリング大会

開催支部	開催日	参加数
東 青	7月14日(金)	35名
津 弘前地区	11月10日(金)	28名
軽 五所川原地区	11月10日(金)	35名

県南支部(令和6年1月以降開催) ※募集は終了しています

地 区	開催日	会 場
十和田・上北	2月16日(金)	イーグルボウル
三 沢	1月19日(金)	三沢ボウル
三戸・五戸	1月21日(日)	ユーズボウリング下田店

●レクリエーション

開催支部	開催日	参加数	場 所
東 青	9月 3日(日)	31名	あさ開酒蔵見学と田沢湖遊覧
県 南	9月 3日(日)	38名	世界遺産「伊勢堂岱遺跡」と秋田縦貫鉄道
津 軽	9月 3日(日)	35名	あさ開酒蔵見学と田沢湖遊覧
下 北	7月23日(日)	6名	館鼻岸壁朝市

●ハイキング

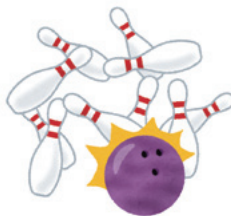
開催支部	開催日	参加数	場 所
県 南	7月 2日(日)	36名	白神の森遊山道と鱒ヶ沢高原温泉

●オリエンテーリング大会(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 1日(日)	14名	青森市浅虫温泉郷周辺
津 軽		6名	
下 北		0名	

●生活習慣病予防健診の受診費用一部助成

下北支部	148事業所へ助成
------	-----------

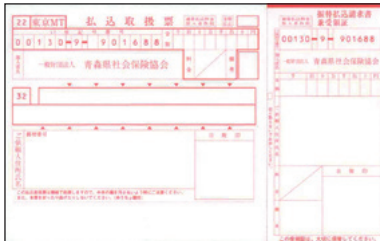


令和6年度 社会保険協会費のお知らせ

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6年(2024年)度の協会費の納入のご案内と会費の払込取扱票は、令和6年4月上旬にお送りしますので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

令和6年度の協会費の払込みについては、下記にご注意ください。

●払込取扱票を利用して払込みされる場合



※振込手数料は無料です。
ただし、現金でお支払の時の加算110円は会員事業所様のご負担となります。

ゆうちょ銀行(郵便局)のみの取扱いです。

注意: その他の金融機関およびコンビニでは、納付いただけません。

●当協会の口座に直接お振込みされる場合

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のご負担となります。

◎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

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。 青森県社会保険協会 TEL 017-776-4471

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いいたします。

●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」で構成されております。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

検索

事業所の名称・所在地等を変更されたときは、ご連絡を!!

広報紙「社会保険あおもり」等をお送りした際に、転居等により配達ができず郵便物が戻ってくるケースが増えております。

広報紙等を確実にお届けするため、事業所名称や所在地等を変更された場合は、お手数ですが、広報紙の最終ページ「会員事業所変更届」にてご連絡をお願いいたします。

私のひとこと



はたない よしのり
畑内 善則さん
八戸中央青果株式会社
(八戸市)

★職場のPR

弊社は、今年で創業92年を迎える八戸市中央卸売市場の青果卸売業者です。生産者の皆様が愛情を込めて育てられた野菜や果実などの青果物を、消費者の皆様に安定的にお届けしています。また「情熱市場グループ」としてグループ各社が一丸となり、「青果物の生産から消費に至るまで」のお客様からの多種多様なニーズに対応できる「トータルソリューション企業」を目指しています。私たちは、お客様から「青果物流通のプロ」とお呼びいただけるよう、役職員一同これからも全力で業務に邁進してまいります。

★担当している仕事

人事・経理・総務の業務なら何でも

★個人的に最近気になること

農業従事者の減少と高齢化。

★自己の健康管理について

毎日スプラウトと大豆を食べるようにしています。

出張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27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17日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	3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]
	4月23日(火)	10:00~15:00	
三沢市役所	4月16日(火)	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	3月14日(木)	10:30~15:30	
	4月11日(木)	10:00~16:00	
つがる市役所	3月28日(木)	10:30~15:30	
	4月25日(木)	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。

※出張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

会員限定施設

優待事業のお知らせ

全国社会保険協会連合会が優待契約を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ご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」のお申込みが必要です。

申込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。

青森県社会保険協会

検索

《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		