

社会 保険

あおもり

2024
10
No.846

偶数月発行

◀ CONTENTS ▶

家族を扶養に入れるときの手続きについて……………2	協会費納入ありがとうございます……………7
11月はねんきん月間です……………3	令和6年度東青支部・下北支部制度セミナーを開催しました！ 健康啓発DVDを貸し出しています！！
毎年「がん検診」を受診していますか？……………4	私のひとこと……………8
職場の受動喫煙対策は済んでいますか？……………5	出張年金相談のお知らせ
令和6年度被扶養者資格再確認のご協力をお願い 年末調整等に関する事務講習会のご案内……………6	家庭常備薬等の斡旋のご案内／会員変更届



第2回青森県年金ポスターコンクール「厚生労働省東北厚生局長賞」

八戸市立三条中学校 河目 心咲さん 作

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/>



家族を扶養に入れるときの手続きについて

◆収入がある方について被扶養者になれるかの判断

- ①年間収入が130万円未満であること
 - ・認定対象者（被扶養者）の年間収入が130万円未満かつ被保険者の年間収入の半分未満
- ②別居の場合は仕送り額で判断
 - ・年間収入130万円未満かつ被保険者からの仕送り額より少ないとき
- ③60歳以上は180万円未満
 - ・認定対象者が60歳以上又は障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合、年間収入の認定基準が「180万円未満」となる

◆被扶養者になれる家族の範囲

被保険者の収入により生計を維持しており、原則、住民票が日本国内にある人

- ①被保険者と同居していることが条件でない人
 - ・配偶者（内縁を含む）
 - ・子、孫及び兄弟姉妹
 - ・父母、祖父母など直系尊属
- ②被保険者と同居していることが条件の人
 - ・伯叔父母、甥姪などその配偶者、曾孫、兄弟姉妹の配偶者、配偶者の父母など①以外の3親等内の親族
 - ・内縁関係の配偶者の父母及び子

◆被扶養者（異動）届に必要な添付書類

<収入が確認できる書類>

- ・課税（非課税）証明書
 - ・退職証明書または雇用保険被保険者離職票の写し
 - ・雇用保険受給資格者証の写し
 - ・現在の年金受給額がわかる「年金額改定通知書」などの写し
- ※所得税法上の規定による、控除対象配偶者または扶養親族となっている方については、事業主の証明をもって添付書類を不要とすることができます。

<続柄が確認できる書類>

- ・被扶養者の戸籍謄本（被保険者との続柄がわかるもの）
 - ・被保険者と被扶養者が同一世帯のときは住民票の写し（被保険者が世帯主であるときに限る）
- ※被保険者と扶養認定を受ける方双方のマイナンバーが届書に記載されており、上記書類により扶養認定を受ける方の続柄が、届書の記載と相違ないことを事業主が確認した旨を届書に記載している場合、添付書類を省略することができます。

◆届書の記載例

●所得税法上の控除対象配偶者・扶養親族であることを事業主が確認した場合は、「確認」を○で囲んでください。
⇒収入金額が確認できる書類の添付は不要（非課税対象の収入の確認書類を除く）

●被保険者と扶養認定を受ける方双方のマイナンバーが記載されている
●15備考欄の続柄確認済みにチェックがされている
⇒続柄が確認できる書類の添付について省略可

●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

11月はねんきん月間です

日本年金機構は、厚生労働省と協力して、国民の皆さまが公的年金を身近で大切なものとして考え、年金制度に対する理解を深めていただくよう、本年度も11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の普及・啓発活動を実施します。

また、厚生労働省では、「国民お一人お一人、『ねんきんネット』等を利用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」に制定しています。



この機会に公的年金について考えてみませんか？

「ねんきんネット」を使って以下のことができます

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- 持ち主不明の年金記録の検索 など



ねんきん太郎
「ねんきんネット」マスコット

さらに！マイナポータルと連携することで以下のこともできます

- 扶養親族等申告書の電子申請
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書等の電子データの受け取り など

詳しくは日本年金機構
ウェブサイトへ

ねんきんネット

検索



https://www.nenkin.go.jp/n_net/

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。

9月分の納付期限 2024年10月31日(木)

10月分の納付期限 2024年12月2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。

9月分 10月支払いの給与から控除

- 昭和34年10月2日生まれから
- 昭和59年10月1日生まれまで

10月分 11月支払いの給与から控除

- 昭和34年11月2日生まれから
- 昭和59年11月1日生まれまで

毎年「がん検診」を受診していますか？

毎年10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です



厚生労働省では、わが国の死因の第1位である“がん”の予防の必要性を認識し、検診受診につなげるため、毎年10月を「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」と定めています。

現在は検査法や治療法が進み、早期に発見し、早期に治療すれば「がんは治せる病気」になっています。そのためには、健診やがん検診を定期的に行うことが大切です。

がん検診を受診する方法

ご本人（被保険者）の場合



「生活習慣病予防健診」を利用しよう！！（35歳～74歳が対象）

毎年の定期健診に、**がん検診がセット**になったお得な健診です！

協会けんぽからの補助率の引き上げにより、自己負担額は**最高5,282円**となります。

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

- 肺
 - 胃
 - 大腸
 - 子宮
 - 乳房
- 5大がん までカバー！

※子宮頸がん、乳がん検診は偶数年齢の女性が対象で別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わされることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい状態を指します。

生活習慣病予防健診についての詳細・実施医療機関等につきましては、右記の二次元コードまたは **協会けんぽ 青森 生活習慣病予防健診** で検索 🔍



ご家族（被扶養者）の場合

がん検診は、各市町村で費用の補助を行っています。協会けんぽが費用の一部（最高7,150円）を補助している「特定健診」と同時にがん検診を受診できる場合もあります。

特定健診とがん検診の同時受診についての詳細・実施医療機関につきましては、右記の二次元コードまたは **協会けんぽ 青森 住民健診** で検索 🔍



がん検診受診を習慣化し、早期発見・早期治療につなげましょう！



全国健康保険協会 青森支部 TEL：017-721-2799(代表)

職場の受動喫煙対策は済んでいますか？

たばこを吸う人も 吸わない人も 受動喫煙のない会社を目指そう！

たばこによる健康被害は、喫煙者だけではありません。たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なく、たばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言い、受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回るといわれています。短命県返上のためにも、事業所単位での対策にご理解とご協力をお願いします！

【青森県の喫煙率】

全国 2位

男性：全国3位

女性：全国2位



わが社は大丈夫？チェック してみよう！

- 通路や玄関がたばこの臭いがする (煙が流れる)
- 応接室に灰皿がある
- 吸い殻や灰皿の片づけを吸わない人がしている
- 吸わない人も喫煙スペースに入ることがある
- 喫煙スペースの掃除を吸わない人がしている
- 事務室内で喫煙しながら仕事をする人がいる
- 休憩スペースと喫煙スペースが同じ、または時間のみで区切られている
- 社用車内はたばこが吸える

1つでも がついたら対策が必要！

～お金をかけない喫煙対策～

- ◆ 喫煙可能場所を見直す (20歳未満の方や非喫煙者が立ち入らない、通らない場所へ変更)
- ◆ 社用車は禁煙車にする
- ◆ 喫煙場所の掃除は喫煙者が実施する
- ◆ 禁煙デーを設ける
- ◆ 就業時間中の喫煙禁止

等々

・協会けんぽ青森支部HP
「職場での受動喫煙対策のススメ」▶



たばこを吸う人も 吸わない生活習慣を心がけてみませんか？

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールなどの発がん物質をはじめ、約250種類以上もの有害物質が含まれています。がん・心疾患・脳血管疾患などから大切ないのちを守るために、喫煙の習慣を見直しましょう。

禁煙のメリット

- ・咳や痰が止まり、呼吸が楽になる
- ・自分や家族のがんなどの病気のリスクが減る
- ・食事がおいしくなる
- ・肌の調子がよくなる
- ・部屋や衣服からたばこの臭いがなくなる

それでも吸いたくなったら…

- ◆ 深呼吸する
- ◆ 散歩やストレッチといった軽い運動を行う
- ◆ 水やお茶を飲む
- ◆ シュガーレスのガムを噛む
- ◆ うがい、歯磨きをする



令和6年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

提出期限

11/29

金曜日(必着)

送付時期

：令和6年10月上旬から10月下旬

送付先

：事業所あて

再確認の対象者

：令和6年4月1日時点で18歳以上の被扶養者

※対象者のいない事業所にはお送りいたしません

詳しくはこちら



年末調整等に関する事務講習会のご案内

社会保険事務担当者及び総務担当者を対象とした年末調整・源泉徴収等の手続きに関する講習会を開催します。今年は、年末調整の際、定額減税額と年間の所得税額との精算も必要となりますので、ぜひご参加ください。



日 時 令和6年**10月30日**(水) 14:00～15:30

会 場 リンクモア平安閣市民ホール 4階 会議室
青森市柳川1丁目2-14

テ ー マ 「年末調整・源泉徴収等の手続きについて」

講 師 青森税務署職員

対 象 者 青森県内の一般事業所、当協会会員事業所と青森県内社会保険委員会の会員で年末調整に携わる社会保険事務担当者及び総務担当者

募集定員 40名(1事業所2名まで)

申込締切 令和6年10月16日(水)必着
定員になり次第締め切ります。なお、定員に達したためご出席いただけない時は、こちらからご連絡いたします。

申 込 先 FAX 017-723-9895 (一財)青森県社会保険協会

主催／一般財団法人青森県社会保険協会

共催／青森県社会保険委員会連合会



年末調整等に関する事務講習会申込書

FAX 017-723-9895

事業所	<input type="checkbox"/> 会 員 <input type="checkbox"/> 非会員	会員番号(会員の方)	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。



協会費納入ありがとうございます

令和6年度社会保険協会費の納入にご協力いただきありがとうございました。
なお、協会費の納入がお済みでない会員事業主様におかれましては、
会費納入にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※払込書が見当たらない場合は、再発行いたしますので当協会までご連絡
くださいますようお願いいたします。
一般財団法人 青森県社会保険協会 TEL 017-776-4471



令和6年度 東青支部・下北支部 制度セミナーを開催しました!

東青支部と下北支部において、8月に制度セミナーを開催しました。両会場とも社会保険労務士様よりご講演いただき、26名の参加となりました。

東青支部では「知っておきたい働くときの基礎知識」をテーマにご講演いただき、今後予定されている社会保険や雇用保険等の制度改正のお話もございました。

当協会では、本年度も会員事業所の皆様方のお役に立てるセミナー開催に努めてまいりますので、今後ともご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。



健康啓発DVDを貸し出しています!!



会員事業所を対象に、健康づくりをサポートするため「健康啓発DVD」を貸し出しています。
従業員の健康管理事業や職場研修などには是非ご活用ください。

健康啓発DVDタイトル一覧

- Vol.1 初めてのウォーキング&ジョギング(31分)
- Vol.2 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット(33分)
- Vol.3 Good-bye ストレス(29分)
- Vol.4 正しく知れば怖くない がんのお話(26分)
- Vol.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)
- Vol.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)
- Vol.7 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう(60分)
- Vol.8 健康サポート体操(60分)
- Vol.9 夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう(42分)

※DVDの貸し出しは無償ですが、DVD返却の際の送料は、会員事業所様にご負担いただきます。
※貸出期間は、最長2週間となります。



お申込み・お問い合わせは
(一財)青森県社会保険協会 TEL017-776-4471

当協会ホームページから申込書のダウンロードができます。

(一財)青森県社会保険協会

私のひとこと



さくらだ はるき
櫻田 遥己さん
青い森信用金庫 河原木支店
(八戸市)

★職場のPR

地域に根ざした地元金融機関として、お客様に「笑顔」を届け、お客様から「笑顔」をいただき、地域を「笑顔」にすることが私たちの使命です。なんとといっても、Face to Face で築き上げた「お客様との距離の近さ」が一番の魅力であり強みです。強みを活かした日頃のコミュニケーションにより、「お客様のことをよく知り、そのお客様に適したご提案を行う」ことを一番に心掛けております。

2022年12月には創業100周年を迎えました。これからもお客様に寄り添い、地域になくてはならない存在を目指し活動して参ります。

★担当している仕事

渉外

★個人的に最近気になること

円安

★自己の健康管理について

質の良い睡眠
週4回のジムでのトレーニング

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)	11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	12月18日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	11月19日(火)	10:00~15:00	八戸年金事務所 0178-44-1742 [番号案内①→職員対応②]
	11月26日(火)	10:00~15:00	
三沢市役所	12月17日(火)	10:30~14:30	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	11月14日(木)	10:00~16:00	
つがる市役所	11月28日(木)	10:00~16:00	[番号案内①→職員対応②]
	12月26日(木)	10:30~15:30	

《予約受付時間》平日 8:30~17:15 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

家庭常備薬等の 斡旋のご案内

会員事業所の皆様へ

会員事業所に勤務されている被保険者、並びにご家族の皆様の疾病予防や健康管理にお役立ていただきたく安価でお薬をお買い求めできる家庭常備薬等の斡旋をご案内します。同封のチラシをご覧ください。



お申込み/お問い合わせ先
FAX 072-961-7180
TEL 072-940-7085

〒578-0954 東大阪市横枕12番19号
白石薬品株式会社 大阪営業部
「一般財団法人 青森県社会保険協会」係

として保管しましょう

《会員事業主の皆様へ》

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		