

社会 保険

あおもり

2024
12
No.847

偶数月発行

◀ CONTENTS ▶

「賞与支払届」の提出をお願いします …… 2
 「ねんきんネット」ではこんなことができます …… 3
 令和6年12月2日より健康保険証の
 新規発行・再交付は行われなくなりました …… 4
 医療費のお知らせをお送りします
 定期健康診断の結果をご提出ください …… 5
 退職後の健康保険は速やかにお手続きを！

令和6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
 年金委員・健康保険委員を募集いたします
 私のひとこと …… 8
 出張年金相談のお知らせ／健康啓発DVD／会員変更届



第3回青森県年金ポスターコンクール「最優秀賞」

青森市立佃中学校 高橋 優衣さん 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/>



「賞与支払届」の提出をお願いします

●賞与の支払いがあった場合

- 被保険者へ賞与を支払った日から5日以内に「被保険者賞与支払届」を提出していただく必要があります。
- 賞与支払予定月を年金事務所に届け出ている場合は、あらかじめ被保険者の氏名等を印字した届出用紙（もしくはCD）が支払予定月の前月に送付されていますので、それに記入して提出してください。

（※事前に用紙が送付されない場合は、年金事務所にある印字されていない届出用紙を使用してください。日本年金機構のホームページからも入手できます。）

賞与支払届の対象となるもの	対象とならないもの
労働の対価として支給する報酬のうち、年3回以下支給するもの。 〔例〕賞与（役員賞与も含む）、ボーナス、期末手当、年末手当、夏・冬期手当、越年手当、勤勉手当、繁忙手当、もち代、年末一時金、その他定期的でなくても一時的に支給するもの。	対象となる賞与であっても、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、労働の対価とみなされない結婚祝金や大入り袋などは対象外。

●支払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」に不支給となった年月を記入し提出してください。

賞与の支払いがあった時の留意点

○資格取得・喪失月に支払われた場合

資格取得月（資格取得日以降）に支払われた賞与は保険料の対象となります。資格喪失月に支払われた賞与は保険料の対象となりませんが、資格喪失日の前日までに支払われた時は賞与支払届の提出が必要です。

○産休・育休期間に支払われた場合

産休・育休による保険料免除期間に支払われた賞与については、毎月の保険料同様に保険料の対象になりませんが、賞与支払届の提出は必要です。

○同一月内に2回支払われた場合

同一月内に支払われた賞与額を合計し、その月の最後に支払った日を「賞与支払年月日」として、一度で提出してください。

賞与支払届の提出に向けて 「電子申請」を始めてみませんか？



今から電子申請の利用準備を行っていただくことで、冬の賞与支払届の提出に間に合いますので、まだ電子申請を利用されていない事業主様は、ぜひ電子申請をご利用ください。



日本年金機構 電子申請

検索

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

●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」ではこんなことができます

「ねんきんネット」は、マイナンバーカードをお持ちでない方も利用できます



年金相談の予約

インターネットで予約ができます。

詳しくは、

「日本年金機構の予約相談」で検索してください。

「ねんきん定期便」や各種通知書の確認

「ねんきん定期便」や各種通知書が確認できます。

- 電子版「ねんきん定期便」
- 年金振込通知書
- 年金額改定通知書
- 年金決定通知書・支給額変更通知書
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票
- 年金支払通知書

ペーパーレスでエコ！！

電子版「ねんきん定期便」をご利用ください

電子版「ねんきん定期便」は、紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く確認でき、PDFのため保存に場所を取らず便利です。また、環境にやさしいペーパーレス化推進にも繋がります。ぜひ「ねんきんネット」から「ねんきん定期便」のペーパーレス化をご登録ください。

ご自身の年金記録の確認

月別の年金記録や国民年金・厚生年金の加入状況など、ご自身の年金記録を一目で確認できます。

将来の年金見込額の試算

ご自身でさまざまな条件を設定することで、将来受け取る老齢年金の見込額を試算できます。

「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携してさらに便利に!

年金の手続きがスマホで完結

お勤め先を退職したとき等の国民年金に関する手続きや年金請求手続きがオンラインでできます。

- 国民年金の加入手続き
- 国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き（一部の方から順次開始）



確定申告・年末調整に必要な書類の電子送付

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書・公的年金等の源泉徴収票の電子データをマイナポータルの「お知らせ」で受け取れます。

扶養親族等申告書の申請

氏名、住所等があらかじめ入力され、年金を受け取っている方の扶養親族等申告書が、オンラインで簡単に提出できます。

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/



その他ご不明点は
相談チャットへ

よくある一般的なお問い合わせに自動でお答えする「相談チャット総合窓口」が、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面「相談チャット総合窓口」からアクセスしてください。

お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料金定額プランの対象外です。



0570-058-555

050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

受付時間

月曜日※1	8:30 ~ 19:00
火～金曜日	8:30 ~ 17:15
第2土曜日※2	9:30 ~ 16:00

※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。
※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

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 2025年1月6日(月)

12月分の納付期限 2025年1月31日(金)

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34年12月2日生まれから
- 昭和59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35年1月2日生まれから
- 昭和60年1月1日生まれまで

令和6年12月2日より健康保険証の新規発行・再交付は行われなくなりました

よくある
ご質問

Q. 令和6年12月2日以降、現在使用している健康保険証は使用できなくなるの？

A. **いいえ、令和7年12月1日まで使用可能**です！

ただし、退職等で健康保険証の資格が喪失となった場合、退職日等の翌日以降使用できません



事業所ご担当者様へのお願い

1. 健康保険証が使用できる令和7年12月1日までは、従来通り回収をお願いします。

※令和7年12月2日以降は健康保険証の使用も廃止されます。使用廃止以降は、事業所様で回収または自己廃棄も可能となります。

2. 従業員の皆様に対し、ぜひマイナ保険証で受診するようお声がけをお願いします。

※健康経営優良法人認定制度の調査項目に、事業主のマイナ保険証の利用促進の取り組み状況が追加される予定です。

マイナ保険証についての特設サイトはこちら▶



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とともに、加入者の皆様に健康への意識を高めていただくため、年に1回「医療費のお知らせ」を発行しております。令和6年度の詳細は下記のとおりです。

対象者 協会けんぽの加入者で対象診療月に医療機関の受診がある方

対象診療月 令和5年9月～令和6年8月診療分

送付先 事業所宛
※任意継続被保険者の方はご自宅宛

送付時期 令和7年1月中旬より順次発送

事業所ご担当者様へのお願い

- ❖医療費のお知らせには**個人情報**が含まれております。**開封せず**に対象の従業員様へお渡しください。
- ❖退職された方の医療費のお知らせは、同封の返信用封筒にてご返送ください。
- ❖医療費のお知らせの送付がない従業員様もいます。令和6年11月上旬時点において、下記に該当する方は送付されません。

- 協会けんぽの資格がない方（退職・扶養解除等）
※退職後、任意継続に加入された方については、在職中の期間分を含めた医療費のお知らせが発行されます。
- 医療機関からの請求の遅れ等により、通知対象の受診情報がない方

❖退職前等、加入時の医療費のお知らせを希望する場合は、「医療費のお知らせ依頼書」によりご申請ください。

(医療費のお知らせ依頼書の印刷はこちら▶)



医療費のお知らせに関するお役立ち情報

1. ご質問には**簡単便利なチャットボット**！

- ・医療費のお知らせに関するご質問に、AIが回答
- ・スマホ等から24時間365日手軽に利用可能



チャットボット



事業所・加入者それぞれのご質問に対応可能

2. **確定申告に使用**できます

医療費のお知らせに記載されていない令和6年9月～12月の診療分は、お手元の医療機関等の領収書を基に「医療費控除の明細書」を作成ください。詳しくは国税庁のホームページまたは税務署でご確認ください。

(国税庁のホームページはこちら▶)



より良い医療が受けられる！「限度額適用認定証」の事前作成も不要に！マイナ保険証を利用しよう！

定期健康診断の結果をご提出ください

協会けんぽでは皆様の健康をサポートするため、労働安全衛生法に基づく定期健康診断(事業者健診)を受診した40～74歳の方について、健診結果データの提供をお願いしております。

提供するメリット

メリット1

特定保健指導(健康サポート)を無料で受けられる

メリット2

インセンティブ制度による健康保険料率の引き下げにつながる

メリット3

マイナポータル上で健診結果が見られる

※同意すれば健診結果や服薬情報を医師と共有することができ、より適切な診療や検査につなげることが可能

お願い

令和6年10月より健診結果提供の勧奨業務を下記事業者の一部委託しております。ご連絡がありましたらご協力をお願いします。

東京ソフトビジネス株式会社(東京都)

健診結果の提供方法

以下のいずれかの方法でご提供ください

1. 「**提供依頼書**」を協会けんぽに提出
※協会けんぽとデータ提供に関する契約をしている健診機関を受診した場合
2. 健診機関と「健診結果を協会けんぽに提供する」旨を含んだ契約を締結する※事業者健診の契約時
3. 事業所から直接、健診結果の写しを提供
※写し以外に添付書類が必要な場合があります

「高齢者の医療の確保に関する法律」により、事業者が健診結果の提供に関して責任を問われることはありませんので、ご安心ください。

提供依頼書はこちらから



退職後の健康保険は速やかにお手続きを!

74歳までの方がご退職などによって、協会けんぽの健康保険を資格喪失された場合、その後の健康保険の加入手続きは、加入者ご自身で行っていただく必要があります。詳細は下記のとおりです。

健康保険の種類	協会けんぽ 任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの都道府県の支部	お住まいの市町村役場	ご家族の勤務先
保険料	在職時の約2倍(上限あり)	前年度の所得や家族構成によって決定	追加の保険料なし
加入条件	下記の通り	市町村役場にご確認ください	ご家族の勤務先にご確認ください

注意事項

- 健康保険の種類によって、**保険料の算出方法が異なります**。必ず保険料を比較の上、お手続きをお願いします。
- **保険証が使用できるのは退職日まで**です。喪失後に保険証を使用すると、後日医療費を協会けんぽに返還いただくことになるためご注意ください。

加入条件

- 退職日までに被保険者期間が**継続して2か月以上**あること
- 退職日の翌日から**20日以内(必着)**に**申請書を提出**すること
※20日目が土日祝の場合、翌営業日まで

お願い

申請書の提出先は、お住まいの都道府県支部宛にお願いします。

その他の詳細や任意継続被保険者資格取得申出書は

協会けんぽ 青森 任意継続 で検索
または下記よりご確認ください



青森支部ホームページのバナーからも確認できる!

スマホの方は
こちらから





令和6年度 社会保険事業功労者を表彰

11月21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

株式会社 藤本建設	(青森市)	代表取締役	長谷川	学
八戸通運 株式会社	(八戸市)	代表取締役社長	角田	徹
株式会社 青森ハイウェイ	(黒石市)	代表取締役	小野	謙三
大畑振興建設 株式会社	(むつ市)	代表取締役	杉山	千智

年金委員表彰

【職域型】

◆ 厚生労働大臣表彰

鶴飼 京子	株式会社 オートガード八戸	(八戸市)
-------	---------------	-------

◆ 日本年金機構理事長表彰

木村 紀子	株式会社 青森電子計算センター	(青森市)
對馬 光子	株式会社 高杉建設	(五所川原市)
桑田 常義	一般社団法人下北地区労働基準協会	(むつ市)

◆ 日本年金機構理事表彰

成田 賀子	協同組合青森総合卸センター	(青森市)
前村 良夫	南部木材 株式会社	(八戸市)
三浦 文子	和電工業 株式会社	(弘前市)
尾崎 全克	株式会社 堀江組	(弘前市)
種市 ゆかり	日本原燃健康保険組合	(六ヶ所村)

【地域型】

◆ 日本年金機構理事表彰

白石 又右工門	(七戸町)
---------	-------

健康保険委員表彰

◆ 厚生労働大臣表彰

田中 恵美子	株式会社 鹿内組	(青森市)
--------	----------	-------

◆ 全国健康保険協会理事長表彰

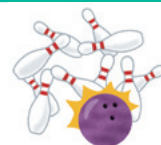
逢坂 美佳子	青森ガス 株式会社	(青森市)
吉川 信任	吉川建設 株式会社	(弘前市)
玉川 金子	株式会社 柴田組	(むつ市)

◆ 全国健康保険協会青森支部長表彰

八戸 一人	社会福祉法人 徳誠園	(青森市)
中田 照子	株式会社 ダイヤレックス	(階上町)
椀本 光勇	小幡建設工業 株式会社	(八戸市)
松本 徳吉	株式会社 松本工務店	(南部町)
川村 義彦	東陽工業 株式会社	(十和田市)
中村 宏子	株式会社 村下建設工業	(新郷村)
間山路 代	社会福祉法人 八戸市社会福祉協議会	(八戸市)
工藤 正広	協同組合 津軽エルピーガス保安センター	(弘前市)
高杉 安記子	弘果弘前中央青果 株式会社	(弘前市)

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7年2月14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2,000円 (プレー代他)	令和7年 1月20日(月)	十和田商工会議所 (総務課) 0176-24-1111
三沢	令和7年1月17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7年 1月10日(金)	三沢市商工会 0176-53-2175

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…?

厚生年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社内における周知、相談、助言などのご協力をいただくため、厚生労働大臣が委嘱する民間協力員です。

●年金委員になるとこんなメリットがあります。

- 年金委員限定の研修会を開催し、正確な事務手続きを行うための説明会や制度改正事項などをお伝えします。年金の知識が身に付きます。
- 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3,000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

2025年（令和7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
1944	昭和19	81	申	
1945	20	80	酉	
1946	21	79	戌	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
1947	22	78	亥	
1948	23	77	子	
1949	24	76	丑	
1950	25	75	寅	後期高齢者医療制度加入(健康保険料徴収終了)
1951	26	74	卯	
1952	27	73	辰	
1953	28	72	巳	
1954	29	71	午	
1955	30	70	未	厚生年金保険料徴収終了
1956	31	69	申	「高齢受給者証」交付 ・該当する月の前月に事業所を経由して交付される
1957	32	68	酉	
1958	33	67	戌	
1959	34	66	亥	
1960	35	65	子	介護保険1号に該当
1961	36	64	丑	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
1962	37	63	寅	
1963	38	62	卯	
1964	39	61	辰	
1965	40	60	巳	高年齢雇用継続給付受給資格確認
1966	41	59	午	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
1967	42	58	未	
1968	43	57	申	
1969	44	56	酉	
1970	45	55	戌	
1971	46	54	亥	
1972	47	53	子	
1973	48	52	丑	
1974	49	51	寅	
1975	50	50	卯	
1976	51	49	辰	
1977	52	48	巳	
1978	53	47	午	
1979	54	46	未	
1980	55	45	申	
1981	56	44	酉	
1982	57	43	戌	
1983	58	42	亥	
1984	59	41	子	

西暦	和暦	年齢	干支	手続・通知等		
1985	60	40	丑	介護保険2号に該当		
1986	61	39	寅	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		
1987	62	38	卯			
1988	63	37	辰			
1989	平成1	36	巳			
1990	2	35	午			
1991	3	34	未			
1992	4	33	申			
1993	5	32	酉			
1994	6	31	戌			
1995	7	30	亥			
1996	8	29	子			
1997	9	28	丑			
1998	10	27	寅			
1999	11	26	卯			
2000	12	25	辰			
2001	13	24	巳	4月2日 12月生		
2002	14	23	午	1月 4月1日生		
2003	15	22	未	大4	基礎年金番号通知書が交付される	
2004	16	21	申	大3		
2005	17	20	酉	大2	大3	国民年金加入
2006	18	19	戌	大1	大2	
2007	19	18	亥	高3	大1	
2008	20	17	子	高2	高3	
2009	21	16	丑	高1	高2	
2010	22	15	寅	中3	高1	
2011	23	14	卯	中2	中3	大=大学 高=高校 中=中学 小=小学
2012	24	13	辰	中1	中2	
2013	25	12	巳	小6	中1	
2014	26	11	午	小5	小6	
2015	27	10	未	小4	小5	
2016	28	9	申	小3	小4	
2017	29	8	酉	小2	小3	
2018	30	7	戌	小1	小2	
2019	令和1	6	亥	年長	小1	
2020	2	5	子	年中	年長	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）」
2021	3	4	丑	年少	年中	
2022	4	3	寅		年少	
2023	5	2	卯			
2024	6	1	辰			
2025	7	0	巳	乳児		

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

- 電** ● 適用事業所名称/所在地変更(訂正)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** ● 産前産後休業取得者申出書/変更(終了)届*

産前産後休業
育児休業

- 電** ● 産前産後休業終了時報酬月額変更届*
- 電** ● 育児休業等取得者申出書(新規・延長)/終了届*

貸付

- 電** ● 育児休業等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。

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

- 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
(マイナ保険証で受診する場合は不要)
- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書(住民税非課税の方)

《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)がもつて
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

- 高齢受給者証再交付申請書

※マイナ保険証を紛失したときは、マイナンバーカード総合窓口(0120-95-0178)に利用停止の連絡をした上で、居住する市町村で再発行を申請できます。

- 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

電子申請

(郵送)

〒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、

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

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

私のひとこと



あべ じゅんこ
阿部 順子さん
弘前交通安全協会
(弘前市)

★職場のPR

夕暮れが早くなっています。
反射材を活用し、まわりにしっかりわかるように活動しています。

★担当している仕事

総務・交通安全活動

★個人的に最近気になること

ライスボール、りんご娘の歌にはまっています。

★自己の健康管理について

- ・朝・昼・夜 3食しっかり摂ること
- ・歌をうたってストレスを発散すること
- ・ツムツムをやること

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)	1月15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19日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	1月21日(火)	10:30~14:30	八戸年金事務所 0178-44-1742 [番号案内①→職員対応②]
	1月28日(火)	10:30~14:30	
三沢市役所	2月25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]
	2月18日(火)	10:30~14:30	
五所川原市役所	1月9日(木)	10:30~15:30	弘前年金事務所 0172-27-1339 [番号案内①→職員対応②]
	2月13日(木)	10:30~15:30	
つがる市役所	1月23日(木)	10:30~15:30	弘前年金事務所 0172-27-1339 [番号案内①→職員対応②]
	2月27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

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

として保管しましょう

《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		