

社会 保険

あおもり

2025
2
No.848

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	青森県社会保険協会事業のご報告 ……6
「わたしと年金」エッセイ受賞作品が決定いたしました ……3	令和7年度社会保険協会費のお知らせ ……7
まだ間に合います！	施設優待事業 施設利用会員証について
令和6年度健康診断を受診しましょう！ ……4	青森県社会保険委員会連合会からのお願い
無料の健康サポートでメタボ回避に取り組みましょう！ ……5	私のひとこと ……8
要治療・要精密検査と診断された皆様へ	出張年金相談のお知らせ／健康啓発DVD／会員変更届
その数値、放置していませんか？	



第3回青森県年金ポスターコンクール「東北厚生局長賞」

八戸市立長者中学校 山本 穂花さん 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/>



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

被保険者資格喪失届
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

被扶養者(異動)届
第3号被保険者関係届

★添付書類

- 全国健康保険協会健康保険(協会けんぽ)の被保険者及び被扶養者

健康保険被保険者証、資格確認書、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

※交付されている場合のみ添付が必要です。

◎健康保険被保険者証・資格確認書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」・「健康保険資格確認書回収不能届」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」・「健康保険資格確認書回収不能届」をPDF等にしたうえで、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



「わたしと年金」エッセイ 受賞作品が決定いたしました

厚生労働大臣賞

石川県 室田 律子様 (40代)

「キャーッ!!」私の叫び声が近所中に響き渡った。突然、夫が白目になって意識を失い倒れたのだ。近所の人達に見守られながら、彼は救急車で病院に運ばれた。持病もなく健康体そのものだったのに…

病名は原因不明の脳炎だった。主な症状は痙攣、発熱、頭痛、意識障害だが、現在でも死亡する人もいる。元通りの状態になる人もいれば、記憶障害や高次脳機能障害などの後遺症のために、社会復帰が困難となる重い病気だ。

私は深く、深く、絶望した。人工呼吸器を着けて眠る夫の横で泣きに泣いた。彼が倒れた日は、ちょうどお腹の子が生まれる予定日の1か月前の日だったのだ。子供に会う日をあんなに楽しみにしていたのに、この人は助かるの？助かったとしても、私達の事が誰かわかるの？どうやって今後生活をしていけばいいの？色んな思いがグルグル頭を巡った。神様はなんて意地悪なのと何度も何度も思った。

夫の意識が戻らないまま、私は男の子を出産した。夫は13歳の時に父を亡くしていて、いつも父親のいない子供の気持ちは自分が1番解つてると言っていた。だからこそ私達をおいていくはずがないと思えた。私が夫と子供を守っていくしかないと思強決心した。

夫が目を目覚めたら何とかかなという期待は虚しく、彼の後遺症は予想以上に重く、私が誰かわからなくなっていた。もちろん子供の事も。言葉も忘れてしまい、会話も出来ない状態だった。作業療法士、理学療法士、言語聴覚士によるリハビリが始まった。だが回復の兆しはなく、大人用と子供用のオムツを抱えながら、私は心が折れないよう、踏ん張るのが精一杯だった。そして入院から415日経った日に夫は退院した。息子は既に1歳になっていた。

私は家族を養えるよう、専門職に就こうと決めた。ファイナンシャルプランナーの勉強中に年金という分野に出会い、社会保険労務士を目指すことにした。その知識のおかげで路頭に迷わず、本当に救われた。

夫は会社員だったので傷病手当金を申請し、1年半後に障害年金を請求した。障害年金1級の証書を受け取った時、私はその場で握り締めながら泣き崩れた。彼の症状は重いと判断された事はやはりショックだった。だが、これで私達の生活は当面は守られると安心出来たのだ。そして病気で退職したため、失業保険の延長手続きをして、傷病手当金受給後には特定求職者として通常よりも長い期間受給が出来た。出産費用は出産育児一時金で賄えた。高額療養費制度で長期間の入院費はかなり助けられた。そうやってあらゆる社会保険制度のおかげで、私達家族はずっと守られたのだ。

あれから17年経った今、夫は長いリハビリの甲斐があり、社会復帰し、働いている。赤ちゃんだった息子は、高校2年生になった。そして私は社会保険労務士になった。

この素晴らしい社会保険制度に携わる仕事に誇りを持っている。あの時助けられた私が、次は困っている誰かの一助になればと思っている。それが私に出来る恩返しだ。年金の仕事もしている。家族が病気でどうしたらいいかと落ち込んでいる人や、大事な人が亡くなってこれからの生活に困っている人達に社会保険制度が守ってくれるから安心してと伝えたい。もちろん、「保険」なので加入しないと保証はされない。自分は健康だから関係ないと思っている人も、いつ病気になるかもわからないし、事故で障害を負うかもしれない。だから関係ないなんて絶対に思わないで欲しい。「年金制度が破綻する」など誤った情報に惑わされないよう、制度をしっかり伝え、必要な人に、必要な制度を届けられるよう、これからも私は励み続けるでしょう。

最後になりますが、私達家族を守ってくださり心より御礼申し上げます。あの時、障害年金を受給出来たおかげで、夫は社会復帰出来て、息子は立派に成長し、私は社会保険労務士になれました。

入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。 [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/20241129.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 **2025年2月28日(金)**

2月分の納付期限 **2025年3月31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35年2月2日生まれから
- 昭和60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35年3月2日生まれから
- 昭和60年3月1日生まれまで

まだ間に合います！ 令和6年度健康診断を受診しましょう！

協会けんぽの令和6年度の健診は **3月31日まで**です！

病気の早期発見・健康管理には、年に一度の健診受診が大切です。協会けんぽが費用補助を行うお得な健康診断をご用意しておりますので、ぜひご利用ください。



生活習慣病予防健診 (35歳～74歳の被保険者対象)

<p>検査項目</p>	<p>労働安全衛生法上の事業者（定期）健診項目 + 3大がん検診（肺・胃・大腸）</p>
<p>費用</p>	<p>最高 5,282円の自己負担 （総額約19,000円の健診を、協会けんぽからの補助によりお得に受診できます！（約7割補助）</p>
<p>受診方法</p>	<p>STEP 1 受診希望の健診機関を右記二次元コードより選択する </p> <p>STEP 2 健診機関に電話等で予約する ※協会けんぽへのお申込みは不要です </p>
<p>追加検査</p>	<p>① 婦人科検診</p> <p>子宮頸がん ※20歳～38歳の偶数年齢の方は単独受診可 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方対象 ❖最高970円の自己負担</p> <p>乳がん 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方対象 ❖40歳～48歳 最高1,574円の自己負担 ❖50歳以上 最高1,013円の自己負担</p> <p>② 付加健診 (約1万円の検査項目) ❖最高2,689円の自己負担で受診可能</p> <p>付加健診とは？ 節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といったより詳細な健診です。</p> <p>令和6年度から対象年齢拡大 40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方も対象に！</p>

特定健康診査 (40歳～74歳の被扶養者対象)

<p>検査項目</p>	<p>基本的な検査項目 ▶ 問診 身体計測 血圧測定 血液検査 尿検査 等 ※がん検診については、お住いの市町村にてご確認ください</p>
<p>費用</p>	<p>無料で受けられる健診機関あり （協会けんぽからの最高7,150円の補助により健診をお得に受診できます！）</p>
<p>受診方法</p>	<p>STEP 1 受診券（セット券）が届く ※受診券と資格情報のお知らせ等の記号・番号が一致しているかご確認をお願いします</p> <p>STEP 2 受診希望の健診機関を右記二次元コードより選択し、電話にて予約する ※協会けんぽへのお申込みは不要 </p>

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ましょう

無料の健康サポートでメタボ回避に取り組みましょう！

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。



健康サポート対象者

▼健診を受けた40歳以上の方のうち以下の内容に該当する方

腹囲	男性	85cm以上	または	BMI	25以上
	女性	90cm以上			

以下のリスクが1つ以上該当

血圧 血糖 脂質 喫煙

※「喫煙」は血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上該当する場合に追加。喫煙のみの場合はカウントしない

サポートの受け方・実施内容

●健診当日に実施する

- おすすめポイント
- 後日、日程の調整が不要
 - 健康への意識が高いうちに受けられる

●健診当日に受けられない方へ

- 以下の方法にて、別日にサポートを受けることができます！
- 協会けんぽ青森支部または特定保健指導専門機関より事業所に案内文書送付
 - 日時と利用方法を下記より選択
 - 事業所で実施（保健師等が事業所訪問）
 - 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

●実施内容

- 初回面談**
保健師と一緒にその方に合わせた目標・計画を考えます。
- 3～6か月生活習慣改善チャレンジ**
初回面談で決めた内容を実践。お手紙等で保健師もサポートします！
- 目標達成★**
減量等、目標が達成できたか確認。今後の取組もアドバイスします！

要治療・要精密検査と診断された皆様へ

その数値、放置していませんか？



生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、自己判断せず、早期に受診しましょう。

▼以下の数値に該当する方は、早期受診が必要！

血圧	収縮期血圧値：160mmHg以上 拡張期血圧値：100mmHg以上	放置すると	高血圧	脳卒中（脳出血・脳梗塞等）のリスク増加
血糖	空腹時血糖値：126mg/dL以上 HbA1c：6.5%以上		高血糖	視力の低下、人工透析へのリスク増加
脂質	LDLコレステロール値：180mg/dL以上		脂質異常	心筋梗塞等へのリスク増加

◆事業主様・健康診断ご担当者様へのごお願い

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一つです。そのため、健康診断の結果、「要治療」、「要精密検査」の診断を受けた従業員様がいらっしゃいましたら、早期に医療機関を受診するようお声がけいただくとともに職場の環境づくりにご協力をお願いいたします。

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6年度に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21日(水)	15名	・ 知っておきたい働くときの基礎知識について ・ 65歳超の雇用推進を支援する助成金等について
下 北	8月23日(金)	11名	・ 知って得する助成金活用について (キャリアアップ助成金 社会保険適用時処遇改善コース等) ・ 社員に教える年金制度について

●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26日(木)	19名
県 南	9月19日(木)	36名
津 軽	9月10日(火)	9名
下 北	9月24日(火)	6名



●年末調整等に関する事務講習会

開催地区	開催日	参加数	テーマ
東 青	10月30日(水)	39名	・ 年末調整・源泉徴収等の手続きについて

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 4日(木)	38名

●パークゴルフ大会

開催支部	開催日	参加数
県 南	7月20日(土)	15名
県 南 (三戸・五戸地区)	9月 8日(日)	38名

●ピンポン大会

開催支部	開催日	参加数
下 北	9月27日(金)	10名

●ボウリング大会

開催支部	開催日	参加数
東 青	7月19日(金)	29名
津弘前地区	11月 8日(金)	27名
軽 五所川原地区	11月 8日(金)	44名

県南支部(令和7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14日(金)	イーグルボウル
三 沢	1月17日(金)	三沢ボウル

●レクリエーション

開催支部	開催日	参加数	場 所
東 青	9月 1日(日)	39名	三陸鉄道レトロ列車で行く龍泉洞
県 南	9月 1日(日)	40名	偉人ゆかりの地 奥州市と美味前沢牛
津 軽	8月25日(日)	36名	龍泉洞~ツードア (チョコレート&煎餅工場)
下 北	7月21日(日)	9名	館鼻岸壁朝市

●ハイキング

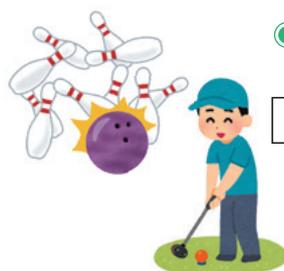
開催支部	開催日	参加数	場 所
県 南	7月 7日(日)	28名	秘境「暗門渓谷」と白神温泉

●オリエンテーリング大会(東青・津軽 合同開催)

開催支部	開催日	参加数	場 所
東 青	9月29日(日)	13名	弘前市 星と森のロマンピア周辺
津 軽		2名	

●生活習慣病予防健診の 受診費用一部助成

下北支部 | 147事業所へ助成



令和7年度 社会保険協会費のお知らせについて

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7年(2025年)度の協会費の納入のご案内と会費納付書は、令和7年4月上旬にお送りいたしますので、特段のご理解を賜りますようよろしくお願いいたします。

また、会員事業所の名称や所在地等を変更された場合は、広報紙の最終ページ「会員事業所変更届」にてお知らせくださいますようお願いいたします。

施設優待事業 施設利用会員証について

会員事業所さま向けの優待事業として、対象施設を利用される場合に、宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を発行しております。お申込み方法など、詳しくは当協会ホームページをご覧ください。

なお、「施設利用会員証」については、現行の紙カード会員証に加え、スマホ等による「施設利用会員証(WEB版)」をリリース予定です。WEB会員証は、対象施設を利用する際にご自身でアクセスし登録ができます。詳しくは、令和7年4月発行の「社会保険あおもり」をご覧ください。

対象施設名

- 船員保険会(鳴子やすらぎ荘他)
- ホテル法華クラブグループ
- 高輪・品川プリンスホテルグループ
- マイステイズホテルグループ
- HM I ホテルグループ
- クア・アンド・ホテルグループ
- ダイワロイネットホテルズ
- その他宿泊施設、日帰り施設

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～

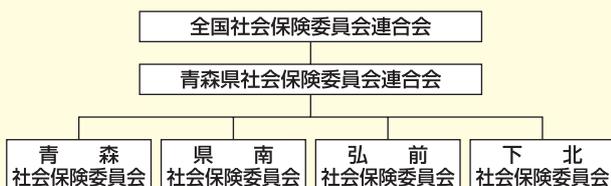
事業主のみなさまへ…事務担当者を「年金委員」「健康保険委員」にご推薦くださるとともに、各年金事務所の管轄ごとに設置している社会保険委員会への加入もご配慮くださいますようお願いいたします。

●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。

●参考図書等の配布

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」を配布。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」を配布しています。



●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

私のひとこと



あかぎ きよこ
赤城 紀代子さん
株式会社コアシス 青森営業所
(青森市)

★職場のPR

創業から60数年。電材卸としてご愛顧いただいておりますが、念願であった本社社屋の新築も令和5年11月に竣工しました。
新社屋は最新のLED照明や省エネ機器、太陽光発電などの再エネ機器を設置し、地球環境に優しい設備を提供できるように頑張っています('ω')

★担当している仕事

営業、事務全般

★個人的に最近気になること

- Snow Manの活動
- どこまでも上がる物価上昇
- 観ているアニメの続き

★自己の健康管理について

- 野菜中心の食事を心掛けています
- 毎日湯船に浸かり、ストレッチして十分な睡眠をとっています

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19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16日(水)	10:00~15:00	
十和田市役所	3月18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]
	3月25日(火)	10:00~15:00	
三沢市役所	4月15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13日(木)	10:30~15:30	
	4月10日(木)	10:00~16:00	
つがる市役所	3月27日(木)	10:30~15:30	[番号案内①→職員対応②]
	4月24日(木)	10:00~16:00	

《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		