

記事提供：日本年金機構 年金事務所
全国健康保険協会 茨城支部

発行：一般財団法人 茨城県社会保険協会
水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8F
TEL.029-226-8005

社会保険

いばらき

11

11月は年金月間です

2021 November
NO.520

- 年金委員・健康保険委員の推薦をお願いします
- 生活習慣病予防健診を受診しない場合は
「定期健康診断結果」をご提出ください
- 今すぐ禁煙を タバコは百害あって一利なし
- 社会保険協会費納付のお礼とお願い
- 12月の出張年金相談



秋の造形（撮影：つくば町）：日本写真家協会会員 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

日本年金機構からのお知らせ

11月は

ねんきん月間

です

**年金保険料、納めていますか？
この機会に年金加入状況の確認を！**

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」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組みます。

いみらん
11月30日は
年金の日

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？

主な取組内容

- 年金セミナー動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」特集ページを設置します。
- 日本年金機構公式Twitterで、年金制度に関するミニ講座を実施します。
- 年金セミナーや制度説明会を実施*します。

*新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じたうえで可能な範囲で実施します。



⚠️ ご存知ですか？

公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を納めるのが難しい場合は・・・

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。保険料を納めないまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

“ねんきんネット”は年金記録や年金見込額を確認できるサービスです！

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。ぜひご利用ください！！

詳しくはこちらから。



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

「ねんきん月間」の趣旨は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索



事業主の皆様へ



年金委員(職域型)・健康保険委員を推薦してください



◎年金委員とは

厚生年金保険および国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において指導、相談、助言などを行っていただく民間協力員です。活動範囲により「職域型」と「地域型」の2つに区分され、職域型の年金委員については、職場内において従業員と年金事務所を結ぶパイプ役となり、年金知識に長けた存在として活躍いただいております。また、国はもとより日本年金機構のサポーターとして、広く年金制度への理解と信頼を深めていただくため、普及啓発活動も行っており、現在、茨城県内では約2,300名の方に活動いただいております。

○年金委員になるとこんなメリットがあります。

- ・各種研修会を定期的で開催しておりますので、年金制度や新たな制度改正といった情報を得ることができます。
- ・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

厚生年金保険の適用事業所の事業主様から、年金業務に関して一定期間の経験や知識がある方を推薦していただき、「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いたのち、厚生労働大臣が委嘱します。詳しくは管轄の年金事務所へお問い合わせください。

◎健康保険委員とは

協会けんぽにご加入の事業所において、事業所様と協会けんぽを結ぶパイプ役として、従業員の方への周知広報や相談対応などのご協力をいただいております。現在、茨城県内では約7,600名の方に活動いただいております。健康保険委員の役割としましては、従業員の皆様へ、協会けんぽから発信する情報の周知や健康保険制度の説明・申請方法の案内、健康診断の受診の奨励等を普段のお仕事に差し支えない範囲で行っ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。

- ・協会けんぽのしおり(健康保険の各種申請手続きを開設したマニュアル本)を毎年度差し上げます。
- ・各種研修会へ無料でご参加いただけます。
- ・定期的に最新の情報をお送りします。
- ・長年の活動や功績に応じて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。「健康保険委員登録書」をホームページからダウンロードしていただくか、お電話をいただければ郵送でお送りいたしますので、協会けんぽ茨城支部へ提出してください。なお、お申し込みはFAXでも受け付けております。

詳しくは協会けんぽ茨城支部へお問い合わせください。

◎事業主の皆様へ

公的年金制度や健康保険制度に関する仕組みや各種手続き方法について、専門的な知識や情報を有する従業員が職場内にいることは、とても心強いものです。日本年金機構や全国健康保険協会では、年金委員や健康保険委員の方々に活躍していただくために、定期的に研修会を実施し、必要な情報を随時提供することで活動のサポートをしています。

この機会にぜひ、年金委員および健康保険委員の推薦をお願いします。

協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

生活習慣病予防健診を受診しない場合は 「定期健康診断結果」をご提供ください

協会けんぽでは、40歳以上の従業員の皆様の健康をサポートするため、定期健康診断結果のご提供をお願いしています。

【ご提供いただきたい方】

40歳以上の協会けんぽに加入している被保険者(お勤めされているご本人)様
かつ
生活習慣病予防健診を受診されない方



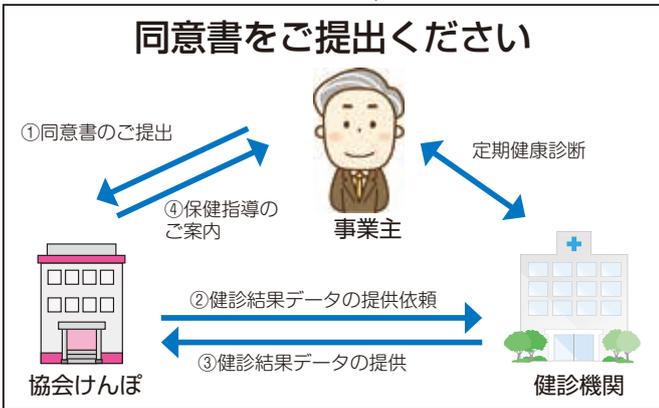
生活習慣病予防健診の利用者の健診データは、健診機関から協会けんぽに直接提供されるため、生活習慣病予防健診を受診されている方、または受診予定の方は**お手続き不要**です。

提供方法

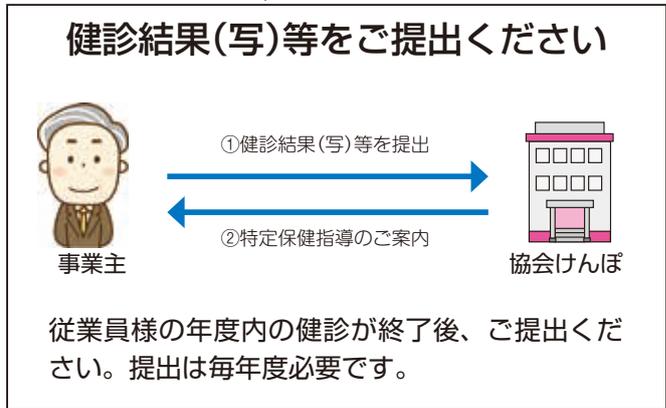
生活習慣病予防健診を受診されない方の 定期健康診断は下記の健診機関をご利用ですか？

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 日立メディカルセンター <input type="checkbox"/> 茨城県総合健診協会 <input type="checkbox"/> 笠間市立病院 <input type="checkbox"/> つだ中央クリニック <input type="checkbox"/> 龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック 大徳健診センター <input type="checkbox"/> 水戸中央病院 健診センター百合が丘 <input type="checkbox"/> 日本健康倶楽部茨城支部 東部地区健康管理クリニック <input type="checkbox"/> 全日本労働福祉協会茨城県支部 <input type="checkbox"/> 青洲会 神立病院 <input type="checkbox"/> 茨城県メディカルセンター | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> セントラル総合クリニック <input type="checkbox"/> 白十字総合病院 <input type="checkbox"/> 牛尾病院 <input type="checkbox"/> 古河総合病院 健診センター <input type="checkbox"/> 取手北相馬保健医療センター医師会病院 <input type="checkbox"/> ルネサンス 巡回健診クリニック <input type="checkbox"/> 近畿健康管理センター東京事業部 <input type="checkbox"/> 誠馨会 新東京病院 保健事業部 <input type="checkbox"/> さくら巡回健診センター |
|--|---|

↓ はい



↓ いいえ



健診結果の提供は法律で義務付けられています

「高齢者の医療の確保に関する法律」に規定されており、提供を求められた場合は提供しなければならないとなっています。そのため、個人情報の観点から事業主様が法的な責任を問われることはありません。

提供するとこんなメリットが

✓ 特定保健指導を無料でご利用いただけます！

保健師・管理栄養士が事業所を訪問して無料の健康相談を行っています。病気が重症化する前に予防し、健康づくりをお手伝いします。

✓ 保険料率の抑制につながります！

協会けんぽでは、H30年度からインセンティブ制度が導入され、皆様の取り組みが健康保険料率に反映されます。健診受診率(健診データ取得率)も評価指標のひとつとなっておりますので、ご協力をお願いします。

今すぐ禁煙を！ たばこは百害あって一利なし

喫煙時間が長いほど、喫煙本数が多いほど、たばこの害による病気のリスクは高くなることが分かっています。**喫煙に起因する日本人の年間死亡者は約13万人、受動喫煙によって約1万5千人**と推定されています。しかし、禁煙すれば病気のリスクは確実に減っていきます。今からでも遅くありません。自分のため・周囲のために禁煙を実行しましょう。

たばこはがんリスクを高めます

たばこの煙の中には、発がん物質が約70種類含まれており、たばこを吸っているとがんになりやすいことが科学的に明らかになっています。(厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年)

喫煙者がなりやすいがんの種類

- | | | |
|-----------|------------|---------|
| ・ 肺がん | ・ 鼻腔・副鼻腔がん | ・ 肝臓がん |
| ・ 口腔・咽頭がん | ・ 食道がん | ・ 膵臓がん |
| ・ 喉頭がん | ・ 胃がん | ・ 膀胱がん |
| | | ・ 子宮頸がん |



また、たばこはがんだけではなく、動脈硬化や虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)、脳卒中、肺の機能の低下の原因にもなります。

吸わない人にも健康被害が

副流煙はフィルターを通しておらず、燃焼温度が低いことから、発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。受動喫煙によって周りの人にも健康被害を及ぼします。

受動喫煙が与える健康被害

【大人】

- ・ 肺がん
- ・ 脳卒中
- ・ 臭気・鼻への刺激感
- ・ 虚血性心疾患

【子ども】

- ・ 喘息の既往

【妊娠・出産】

- ・ 乳幼児突然死症候群(SIDS)

一人で悩まないで！禁煙外来を活用しましょう

✓禁煙の経過を専門家(医師)に見守ってもらえます

喫煙歴や健康状態等を把握した上で、禁煙を手助けする薬の処方や、禁煙中の症状の相談ができます。

✓保険証を使って禁煙ができます

禁煙治療を受けるための条件を満たしていれば、保険証を使って治療することができ、禁煙治療にかかる費用は約1万円～2万円ほどです。加熱式たばこの喫煙者も対象です。また、前回の治療の初回診療日から1年経過していれば、再度保険適用となります。

✓12週間で5回の診察を受けます

通院の一部をオンラインで行うことができる病院もあります。



禁煙成功率は
5回の治療の終了時で
約75%!



▶禁煙外来の医療機関は
こちらからご確認ください。

日本禁煙学会

検索



【みなさまへのお願い】 協会けんぽへの各種申請手続きは郵送でお願いいたします!

全国健康保険協会 茨城支部
協会けんぽ

〒310-8502
水戸市南町3-4-57
水戸セントラルビル

申請書のダウンロードができます。
申請書の記入方法のポイントも公開中です!

協会けんぽ 茨城

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

☎029-303-1500 (代表)

茨城県社会保険協会よりお知らせ

令和3年度社会保険協会費納付のお礼とお願い

茨城県社会保険協会では会員である事業主さまのご協力のもと、社会保険制度の普及発展や、会員事業所の被保険者やご家族の健康と福利増進のため、各種事業を行っております。これらの事業は会員事業主さまよりお納めいただいた会費（年会費）により運営されております。

令和3年度分の会費の納付書につきましては、本年4月9日に会員事業所さま宛てお送りいたしました。多くの会員事業主さまから納付をいただきました。ありがとうございました。

まだ納付されていない事業主さまにおかれましては、今月の広報誌に納付書を同封させていただきましたので、社会保険協会費の納付についてご協力をお願いいたします。



出張年金相談のお知らせ

年金事務所による12月の出張年金相談の日時・会場は下記のとおりです。なお、相談にはどの会場も**事前の予約が必要**です。事前に該当の年金事務所へお電話のうえ、ご予約をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部の相談会場では規模を縮小したり、急きょ中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

12月の出張年金相談

| 年金事務所 予約先電話番号 | 日 時 | 会 場 |
|----------------------------|--------------------|--------------|
| 水戸北年金事務所 029 (231) 2283 | 2日(木) 10:00～15:00 | 常陸太田市役所 |
| | 8日(水) 10:00～15:00 | 常陸大宮市役所 |
| | 14日(火) 10:00～14:00 | 大子町役場 |
| 水戸南年金事務所 029 (227) 3278 | 9日(木) 10:00～14:30 | 鹿嶋市商工会本所 |
| | 23日(木) 10:00～14:30 | 神栖市商工会本所 |
| 土浦年金事務所 029 (825) 1170 | 2日(木) 10:00～15:00 | 取手市商工会館 |
| | 24日(金) 10:00～15:00 | 龍ヶ崎市地域福祉会館 |
| 下館年金事務所 0296 (25) 0829 | 9日(木) 10:00～14:00 | 常総市商工会水海道事務所 |
| | 15日(水) 10:00～14:30 | 古河商工会議所 |
| 日立年金事務所 0294 (24) 2193 | 21日(火) 10:00～14:00 | 高萩市役所 |

※相談を受ける際には、運転免許証や住民基本台帳カードなどの顔写真付きの身分証明書をご持参ください。お持ちでない場合には、年金手帳または年金証書、健康保険証及び預金通帳など本人であることが確認できる書類を2つ以上提示していただきます。また、本人以外の方が相談される場合は委任状等が必要になりますので、事前に各年金事務所お客様相談室へお問い合わせください。