

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 796

2023
10 / 11



2 かわまちてらす 関上

新しい見どころ④

1 江戸時代以前から港町として栄えた関上(ゆりあげ)は、震災前のかつてのような賑わいを取り戻すため、多重防御の考えのもと、名取川の河口や関上港、貞山運河(桜堤)など、関上地区として新たなまちとなりました。関上地区には、名取川の川辺に建つ「かわまちてらす関上」、40年の歴史を持ち日曜や祝日に開催される朝市の「ゆりあげ港朝市・メイブル館」、震災復興伝承館、震災メモリアル公園、名取トレイルセンター、サイクルスポーツセンター、関上ヨットハーバーなど川辺と海に面した新たなスポットになっています。「関上地区」までは、車で名取ICから4分、名取駅東口からは「乗合バスなとりん号」があり便利になっています。

2 木造平屋建ての3棟には飲食店や海産物、スイーツのお店など約30店舗が軒を連ねる関上地区の新しい商業施設。

- 2・3 日本年金機構からのお知らせ
- 4 協会けんぽからのお知らせ
- 5 M美さんの社会保険物語
- 6 令和5年度 算定基礎届等事務講習会で「健康づくりの講話」を実施しました。
- 6 令和5年度 健康保険・年金保険新任担当者等事務講習会を開催しました。
- 7 「職場の健康づくり」を応援します!! 「健康づくりDVDの無料貸出」
- 7 宮城県保健福祉部健康推進課からのお知らせです
- 8 インフォメーションパーク

1 名取市関上地区の名取川河口付近

日本年金機構 からのお知らせ

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で

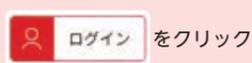
「ねんきんネット」の初回利用登録は スマホ & マイナンバーカードがあると便利です!

マイナンバーカードにスマートフォンをかざすだけで簡単にログインできます!

スマートフォンでの初回利用登録の流れ

マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。

マイナポータルにログイン



←マイナポータルはこちらから
<https://myna.go.jp>

- 1 「初めての方 利用者登録」をクリック
- 2 使用する端末から「スマートフォン」を選択
- 3 ログインに使用するマイナポータルアプリをダウンロード
- 4 「利用者登録/ログイン」を選択
- 5 ご自身で設定した数字4桁の暗証番号を入力
- 6 マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
- 7 画面の案内に従い、入力・選択
- 8 マイナポータルにログインが完了!

お手元にご用意するもの



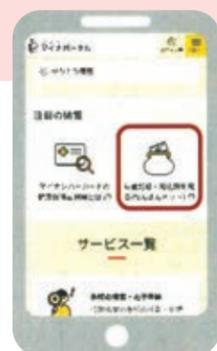
マイナンバーカード

(例) 1 2 3 4

ご自身で設定した数字4桁の暗証番号
利用者証明用電子証明書パスワード

ねんきんネットの初回利用登録

- 1 マイナポータルサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択
- 2 「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択
- 3 「メールアドレスの登録/変更」から登録メールアドレスを入力
- 4 「日本年金機構からののお知らせメールの配信希望」を選択
- 5 ねんきんネットの初回利用登録が完了!



初回利用登録の完了後、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます!

登録方法や操作にお困りの場合は

■ホームページで確認

ねんきんネット

検索



スマホでアクセス

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

■お電話での確認(専用番号)



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は

03-6700-1144

お電話の受付時間 月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分(月曜日のみ午後7時00分まで) 第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

「ねんきんネット」のサービス紹介

お客様自身がパソコンやスマートフォン等で年金情報を手軽に確認できるサービスです。

POINT 各種通知書の確認・確定申告に必要な証明書の電子データでの受け取り

年金振込通知書や年金額改定通知書などの通知書が確認できます。また、国民年金保険料の控除証明書や、老齢年金の源泉徴収票を電子データで受け取り、e-Taxによる確定申告等で利用できます。証明書の電子データでの受け取りには、①、②の両方が必要です。

- ① マイナポータルとねんきんネットの連携手続き(左ページ)
- ② 「ねんきんネット」での電子送付の希望登録の手続き

POINT 将来の年金見込額の試算

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

POINT 電子版「ねんきん定期便」の閲覧

郵送でお送りする「ねんきん定期便」と年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。

POINT 年金記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

POINT ほかにさまざまな機能があります

国民年金保険料控除証明書、公的年金の源泉徴収票などの再交付申請、国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届書を簡単に作成・印刷ができます。

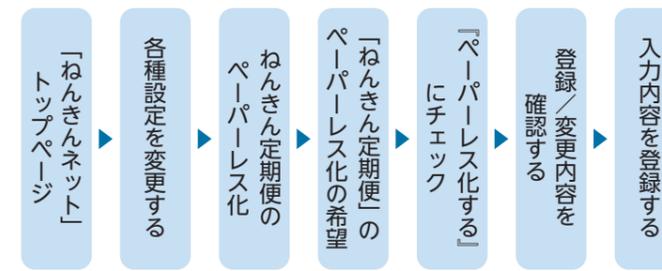
「ねんきんネット」をご利用のみなさん

電子版「ねんきん定期便」の登録にご協力ください!

■電子版「ねんきん定期便」とは?

- ・毎年誕生月に、日本年金機構が郵送している「ねんきん定期便」を、ねんきんネットから電子版(PDFファイル)にてご確認いただけます。
- ・電子版「ねんきん定期便」は、ダウンロードもできるため、年金記録の管理・保存に便利です。
- ・紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く確認でき、環境にも優しいペーパーレス化推進につながります。

■登録手順は簡単です。



11月は「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!

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、国民の民様に公的年金制度を身近に感じ、理解を深めていただくことを目的とした活動を行います。

また、「年金の日」は、国民一人一人に「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や公的年金の受給見込み額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただくことを目的としています。

「ねんきん月間」は、「年金委員表彰式」や「第5回宮城県年金ポスターコンクール作品展」を開催するほか、年金セミナーや年金制度説明会を積極的に取り組みます。各年金事務所の取組内容は、日本年金機構ホームページに掲載しますのでご確認ください。

第4回宮城県年金ポスターコンクール作品の展示



「仙台東年金事務所」での展示



「イオンモール新利府」での展示



「名取駅」での展示

※過去の作品は宮城県社会保険協会ホームページ (<https://shahokyo-miyagi.jp/>) に掲載しています。

協会けんぽからのお知らせ

「被扶養者状況リスト」の提出はお済みですか？



✓ 確認の対象となる方

令和5年4月1日
時点で18歳以上の
被扶養者

✓ 送付時期

令和5年10月下旬から
11月上旬にかけて
事業主様に順次発送

※事業所様に対象者がいない場合は
お送りいたしません。

✓ 提出期限

令和5年12月8日(金)



被扶養者資格の再確認は、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問合せ先：協会けんぽ宮城支部 業務グループ

TEL 022-714-6850

(音声ガイダンスが流れますので「1」を選択してください)

詳しくはコチラ▼



医療用医薬品の供給不足について



『申し訳ありません。このお薬は入荷が少なく、本日は処方されているうち一部のお渡しになります。不足分をお渡しできる見通しがついたらすぐに連絡差上げます』薬局ではこんな声かけをさせていただくことがあります。以前はそう頻繁ではなかったのですが、2020年からはそれが珍しいことではなく、日々多くの患者さんにご相談とお願いをさせていただき、ときには医師にも処方変更や代替薬の検討など協力いただきながらお渡ししています。『そんなことある？』と思われるかもしれませんが、日本では長らくこのような大規模な医薬品不足に陥ったことがなく、発注した医薬品は過不足なく供給され、患者さんにお渡しできるのが日常でした。2020年の春、ある医薬品に他の医薬品の成分が混入し健康被害を及ぼしたことが明らかになりました。製造した企業は業務停止処分となりのち

に閉業しましたが、他の製薬企業が販売する医薬品や原材料の製造も広く請け負っていたことから、販売停止や回収が相次ぎました。同時に新型コロナウイルスの感染拡大により医薬品の需要が増大し、加えて一時はウクライナ情勢悪化の影響を受け、欧州からの医薬品輸入が滞ったこともありました。医薬品の迅速な増産や新規製造は容易ではなく、元の供給水準に戻るのに数年はかかるとも言われています。とはいえ、医薬品を必要とする患者さんは私たちの目の前にいます。必要なお薬はなんとかお渡しできるよう努めていきますのでどうかご理解いただきますようお願い申し上げます。

一般社団法人宮城県薬剤師会
副会長 巒 基治



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561

仙台市青葉区国分町 3-6-1
仙台パークビル 8F

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/

協会けんぽ 宮城

検索

宮城支部メルマガ
会員募集中！

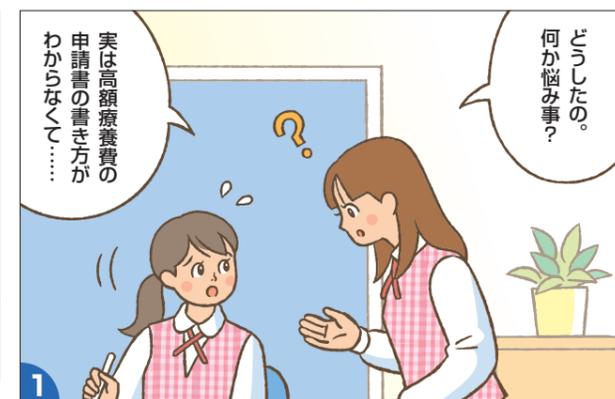


登録はコチラ▼

M美
さんの

社会保険物語

Q&A、解説動画等
第131話



協会けんぽからのお知らせ

〈宮城支部 Q&A について〉

皆様からのお問い合わせが多い質問について、図や実際に計算方法等を用いて解説しています。

詳しくはコチラ▼



動画はこちら▼



お問い合わせ先

全国健康保険協会宮城支部
〒980-8561
仙台市青葉区国分町 3-6-1
仙台パークビル 8F
TEL 022-714-6850

ホームページは「協会けんぽ」で検索してください。

協会けんぽ

検索

〈各種申請書の記入の注意点〉

各申請書のページ毎に「記入の誤りが多い箇所」や「状況に合わせて必要な添付書類」についてポイントを押さえて解説しています。

詳しくはコチラ▼



社会保険協会からのお知らせ

◎ 令和5年度 算定基礎届等事務講習会で「健康づくりの講話」を実施しました。

6月に宮城県内の年金事務所が主催する算定基礎届等事務講習会に各保健所より講師をお招きし「健康づくり」をテーマに宮城県内の現状や課題などの講話をいただきました。健康保険や年金保険との共通の課題でもあり、医療費の抑制や健康で長く年金を受け取っていただくためにも、現役の世代から、職場や家庭でできる「健康づくり」に一緒に取り組んでいきましょう。

1. 令和5年6月14日(水)
大河原町「えずこホール」:
出席123人
2. 令和5年6月22日(木)
気仙沼市「気仙沼中央公民館」:
出席38人
栗原市「栗原文化会館」:
出席94人
3. 令和5年6月26日(月)
仙台市「仙台国際センター」:
出席390人
大崎市「大崎市民会館」:
出席116人
4. 令和5年6月27日(火)
石巻市「マルホンまきあーと
テラス」:出席76人



気仙沼会場



気仙沼会場



仙台会場



石巻会場

◎ 令和5年度 健康保険・年金保険新任担当者等事務講習会を開催しました。

主に社会保険の新任の担当となられた方々を対象に、日本年金機構年金事務所職員を講師として「年金保険」、全国健康保険協会宮城支部職員を講師として「健康保険」の事務講習会を開催し、社会保険の知識を深めていただきました。また、宮城県内保健所等の職員より宮城県内の共通する課題でもある「健康づくり」をテーマに講話をいただきました。

1. 令和5年9月5日(火)
仙台市「ハーネル仙台」
2. 令和5年9月8日(金)
石巻市「石巻商工会議所会議室」
3. 令和5年9月12日(火)
大崎市古川「グランド平成」
4. 令和5年9月27日(水)
大河原町「コミュニティーセンター・オーガ」
5. 令和5年9月29日(金)
仙台市「ハーネル仙台」



仙台会場



仙台会場



石巻会場



古川会場



石巻会場



石巻会場

◎ 「職場の健康づくり」を応援します!! 「健康づくり DVD の無料貸出」

◆ 健康づくり DVD の「ご案内」 - 職場での健康管理研修等にご利用いただいております -

(DVD 一覧)

1. はじめてのウォーキング&ジョギング
2. 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット
3. Good-bye ストレス
4. 正しく知れば怖くない がんのお話し
5. メタボリックシンドローム予防のための筋力トレーニング
6. 健康診断を受けてよかった
7. 健康は歯周病の予防から~歯周病を予防しよう
8. サイレントキラー-高血圧の恐怖+専門医に聞く
9. 1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ
10. 大人のためのエンジョイスポーツライフ
11. マシンを使わない筋力向上トレーニング
12. エクササイズでコミュニケーション
13. 野菜パワーでからだ元気
14. 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう
15. 元気な職場をつくるメンタルヘルス5 「自分でできるストレスコントロール」
16. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 (第1巻) 「ストレスチェックを活用したセルフケア」
17. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 (第2巻) 「部下が休職する前にできること」
18. ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育てメタボを予防しよう
19. トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操

貸出は無料で行っております。積極的にご利用ください。

- ◆ 申し込みは「健康づくり指導講習会等申込書(※DVD貸出申込書)」をFAXにより送付願います。
- ◆ 申込書は「宮城県社会保険協会」HPからダウンロードできます。(ご連絡いただければFAXでお送りすることもいたします。)

申し込み・問い合わせ先

一般財団法人 宮城県社会保険協会

〒980-0802 仙台市青葉区二日町10-20 アルコイリス二日町4階

TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

[宮城県社会保険協会](#)

宮城県保健福祉部健康推進課からのお知らせです。



- ◇ 地域ぐるみ・職場ぐるみで、みんなで健康づくりに取り組ましましょう!
- ◇ さらに、「みやぎ健康月間」中に実施した取組をシェアして、取組を盛り上げましょう!

できることから始めよう!

- <取組例>
- ・社員向け健康セミナーや運動イベントの実施!
 - ・歩数アプリを使って社員みんなで歩数アップ!
 - ・社員食堂の野菜増量・減塩メニューの提供!
 - ・禁煙したい社員へのサポート!
 - ・地域の健康イベントに参加! などなど

宮城県ホームページにて取組をシェア!

- <取組事例の募集>
- 募集内容: 11月に実施した健康づくりの取組
募集期間: 令和5年12月20日まで

<詳しくはこちらから>

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/miyagi-kenkougekkan.html>



県内でベジプラス100 & 塩eco 推進中!

県民の一日の食塩摂取量は全国的にも高く、野菜摂取量は若い世代で目標の350gに約100g不足しています。そこで、県では働き盛り世代を主なターゲットに「野菜!あと100g」と「減塩!あと3g」を実践しやすい自然と健康になれる食環境づくりをすすめています。

今年もやってきました! 県内大学生が考案 みやぎベジプラスメニュー販売決定!

県内管理栄養士養成施設の大学生が考案した野菜たっぷり・塩分控えめのお弁当やお惣菜が、県内食品スーパー・百貨店で11月上旬から販売されます。抽選で素敵な賞品が当たるキャンペーンも実施します。店頭で見かけた際はぜひお手に取ってみてください。

このマークが目印です→



県内各地で「ベジプラス」PR中!

※販売日、店舗やメニュー等の詳細は県ホームページ等で今後お知らせします。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/miyagi-vegeplus.html>



問い合わせ先: 宮城県保健福祉部健康推進課健康推進第二班
TEL: 022-211-2624 MAIL: kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

(8) 社会保険みやぎ

電話によるお問い合わせは専用ダイヤルへ

年金事務所の電話は大変混み合っております

ねんきん加入者ダイヤル(年金の加入に関する一般的なお問い合わせ)

●事業所・厚生年金加入者向け

0570-007-123 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913

●国民年金加入者向け

0570-003-004 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6630-2525

受付時間 ●月～金曜日 8:30～19:00
●第2土曜日 9:30～16:00

ねんきんダイヤル(年金の受け取りに関する一般的なお問い合わせ)

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1165

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで
●第2土曜日 9:30～16:00

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

0570-058-555 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1144

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで
●第2土曜日 9:30～16:00

ご利用にあたってご留意いただきたいこと

- ・土曜日(第2土曜日を除く)、日曜日、祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。
- ・一般固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- ・050で始まる電話でおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。
- ・お問い合わせの際には、基礎年金番号または年金証書番号をお知らせください。



年金相談の受付時間と週末相談(予定)

11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
							31						

◆受付時間

□ 平日(月～金)
午前8時30分～午後5時15分

◆年金相談の「時間延長」と「週末相談」

- 時間延長(週の初日)
午後5時15分～午後7時
- 週末相談(第2土曜日)
午前9時30分～午後4時

変更されている場合もありますので、ホームページなどでご確認のうえご利用ください。



街角の年金相談センター仙台

厚生年金保険・国民年金の受給に関するご相談、手続きは年金事務所のほか、年金相談センターでも行うことができます。

◎電話によるご相談は「ねんきんダイヤル」にお問い合わせください

- 月～金曜日 8:30～17:15
- 第2土曜日 9:30～16:00

※月曜日(祝日の場合は翌営業日)は19:00まで受付時間を延長しています。
※祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

右記カレンダーもご覧ください

街角の年金相談センター仙台

〒980-0803
仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル2階
※全国社会保険労務士会連合会が受託運営しています



11月・12月の出張相談所開設のご案内

〔常設〕

会場	開設日	開設時間	予約受付先
気仙沼出張相談所 (NTT気仙沼ビル1F) (予約制)	土日および祝日以外の 平日	8:30～12:00 13:00～17:00	予約受付専用電話 0570-05-4890 (ナビダイヤル)

- ・予約制を実施している会場については、お電話で事前に相談日をご予約ください。
- ・ご予約は、相談日の1カ月前から受付いたします。

※相談にお越しの際には、年金手帳や年金証書などの基礎年金番号が分かる書類と、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができる書類を必ずお持ちください。

※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越しになる方の本人確認ができる書類(運転免許証等)が必要となります。

年金の予約相談を
実施しています。

日本年金機構では、業務の迅速化に努めておりますが、受付状況によっては窓口が混雑する場合がございます。年金のご相談の際には、事前にご予約のうえ、年金事務所へおいでいただくとスムーズに相談できます。

予約相談は全国どこの年金事務所でも実施しています。

なお、予約相談希望日の1カ月前から受付しています。

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ

0570-05-4890



この印刷物は、輸送マイレージ削減によるCO₂削減や地産地消に着目し、国産米ぬか油を使用した新しい環境配慮型インキ「ライスインキ」で印刷しており、印刷用紙へのリサイクルが可能です。