

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 801

2024
8/9



新しい見どころ⑨

日本三景松島と奥松島宮戸を結ぶ遊覧船の新航路が就航しました。新航路は毎週日曜日午前10時30分に松島仙随浜桟橋を出発し、約25分で奥松島浮桟橋に到着します。

午後0時30分の帰路出航までの約1時間半は、松島四大観の一つである大高森へ登り山頂展望台から松島湾を一望したり、奥松島浮桟橋の目の前にある「あおみな食堂」で美味しい昼食を堪能して過ごすことができます。

奥松島浮桟橋からは他にも日本三大溪の一つである嵯峨溪を間近に見られる遊覧船コースがあり、元旦の朝に初日の出を見る初日の出クルーズも人気があります。

- 2・3 日本年金機構からのお知らせ
- 4・5 協会けんぽからのお知らせ
- 6 「健康経営優良法人」にチャレンジしませんか？
- 7 M美さんの社会保険物語
- 8 令和6年度 健康保険・年金保険
新任担当者等事務講習会開催
- 9 令和6年度『年金シニアライフ
セミナー』の開催
- 10 秋のハイキング
- 11 スプリングバレー仙台泉スキー
場の利用優待について
- 11 宮城県保健福祉部健康推進課か
らのお知らせ
- 12 インフォメーションパーク

日本年金機構 からのお知らせ

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」と位置付け、国民の皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開しています。

この取組の一環として、**広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集します**。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思しますので、ふるってご応募ください。



エッセイ募集要項

応募締切

令和6年9月9日(月) (消印有効)

応募要項

- 公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- 日本語で1,000～2,000文字以内。
- 作品用紙の裏に氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。(応募作品は返却しません。)

発表

- 受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月下旬予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
- 受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
- 受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

応募資格

中学生以上の方

提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部
情報提供推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構 相談・サービス推進部
情報提供推進グループ わたしと年金 担当
電話番号：03-5344-1100 (代表)

主催

日本年金機構

後援

厚生労働省
文部科学省
全国高等学校長協会
全国都道府県教育委員会連合会

被保険者数が51人以上の企業等の **事業主のみなさまへ**

令和6年10月から
パート・アルバイトの社会保険の加入要件が更に拡大されます

対象となる企業

現在、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険(社会保険)の加入対象となっています。

この短時間労働者の加入要件が更に拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

現在

被保険者数
101人以上の企業等

令和6年10月～

被保険者数
51人以上の企業等

厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業とは？

適用事業所の厚生年金保険の被保険者(短時間労働者は含まない、共済組合員を含む)の総数*が1年のうち6月間以上51人以上となることを見込まれる企業等のことです。

*法人事業所の場合は、同一法人格に属する(法人番号が同一である)すべての適用事業所の被保険者の総数、個人事業所の場合は適用事業所単位の被保険者数となります。

加入対象(短時間労働者)の要件は？

被保険者数51人以上の企業等(特定適用事業所)に勤務する以下の条件に全て該当する方が短時間労働者として加入対象となります。

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 2カ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 学生ではない

厚生年金保険の被保険者数が基準に満たない企業等であっても、被保険者の同意に基づき、短時間労働者の適用拡大の対象事業所になることができます。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

「社会保険の適用拡大」について 詳しくは以下の特設サイトをご覧ください。



適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoutakudai/index.html>



協会けんぽからのお知らせ

保険証の適切な使用にご協力をお願いします

退職等により健康保険の資格を喪失した後に、資格が切れた保険証を使用して医療機関等を受診した場合、後日**医療費（総医療費の7割から8割相当）を協会けんぽへ返還**いただくことになります。

協会けんぽ宮城支部では、令和5年度の資格喪失後受診による返納金債権が金額として**約1億1千万円**発生しており、回収にかかる費用は皆さまからお預かりしている大切な保険料から捻出されています。



◎保険証が使用できるのは

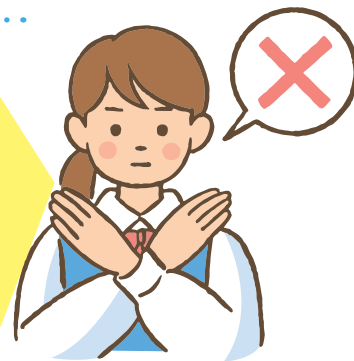
- 退職日まで
- 扶養から外れる前日まで
- 新しい保険証が届くまで
- 月の途中で退職したけど、月末まで

◎たとえば

9月1日 資格喪失
(8月31日 退職)

9月1日 扶養解除

保険証は
**9月1日から
使用できません**



事業所ご担当者さまへのお願い

- 資格喪失日（扶養解除日）以降は保険証を使用できない旨をご説明願います。
- 従業員の方の退職時（扶養解除時）には**速やかに保険証を回収**願います。
- 電子申請により資格喪失届や被扶養者異動届を提出した際は、**保険証を回収した都度（まとめない・ためない）速やかに「日本年金機構 仙台広域事務センター」へご返却**願います。
- 保険証の返却が一定期間確認できない場合は、**ご本人（被保険者）様に保険証返却の催告を行います**ので、ご承知おきください。

【お問い合わせ先】 協会けんぽ宮城支部 レセプトグループ TEL 022-714-6855

医療機関等を受診する際に マイナンバーカードを一度使ってみませんか？

令和6年12月2日に
保険証が廃止されます



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得



詳しくはこちら



2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。※以下から選択



マイナンバーカードでの受診前には登録情報の確認を！

ご自身の健康保険証情報がシステムに正しく登録されているか確認をお願いします。

◇スマホ等のマイナポータル（わたしの情報）上でご確認いただけます。

初めての利用時など、登録が完了しているかどうか分からない状態で受診する場合は、念のため、**マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行**してください。

▼詳しくはこちら



「健康経営優良法人」にチャレンジしませんか？

「健康経営優良法人」認定制度とは、従業員の健康づくりに積極的に取り組む優良な法人を経営産業者・日本健康会議が顕彰する制度です。

協会けんぽ宮城支部の加入事業所さまも、2022年に249社、2023年に334社、2024年に401社と認定数が右肩上がりが増えていきます。

認定を受けるためには、協会けんぽ宮城支部の「職場健康づくり宣言」の登録が必須となっていますので、まずは宣言の登録をお願いします。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



認定手続きの流れ

8月末頃に受付開始予定



※健康経営優良法人2025では申請方法などが変更になる可能性があります。

応募方法など詳しくは認定事務局ポータルサイトをご覧ください。

健康経営優良法人 ポータルサイト

検索

お問い合わせ先／協会けんぽ宮城支部企画総務グループ TEL 022-714-6851

スイッチ OTC 医薬品をご存知ですか

自分で自分の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は、自分で手当てすることをセルフメディケーションといいます。日頃から健康状態を知って生活習慣を見直し、軽い不調の際に市販薬（OTC 医薬品）を活用してセルフメディケーションを行うことは、医療費削減に役に立ちます。

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬に転用したものを「スイッチ OTC 医薬品」といいます。スイッチ OTC 医薬品は、医療機関で処方されている薬と同じ有効成分が入っており、効き目も期待できますので軽い不調時には役に立ちます。また、医療費控除の特例の「セルフメディケーション税制」で、スイッチ OTC 医薬品の購入金額を確定申告することで、年間12,000円を超えた場合は超過分の金額が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。

スイッチ OTC 医薬品は、風邪薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬などがあります。対象となる商品名や成分などは厚生労働省のホームページに公開されています。たとえば、花粉症の対処として鼻炎用内服薬を服用している方であれば、スイッチ OTC 医薬品として販売されている同じ成分の薬を購入し、使用することが可能です。

スイッチ OTC 医薬品はご自分で選ぶことができますが、薬局やドラッグストアで購入する際には薬剤師に相談して、自分の体調にあった適切なものを選びましょう。また、薬の説明書を読んで、注意事項を確認し、正しく用いることが大切です。そしてスイッチ OTC 医薬品を使用しても症状が改善しない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

一般社団法人宮城県薬剤師会
広報委員会 富永敦子



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

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

〒980-8561

仙台市青葉区中央 4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル14階

協会けんぽ 宮城

検索

宮城支部メルマガ
会員登録中！



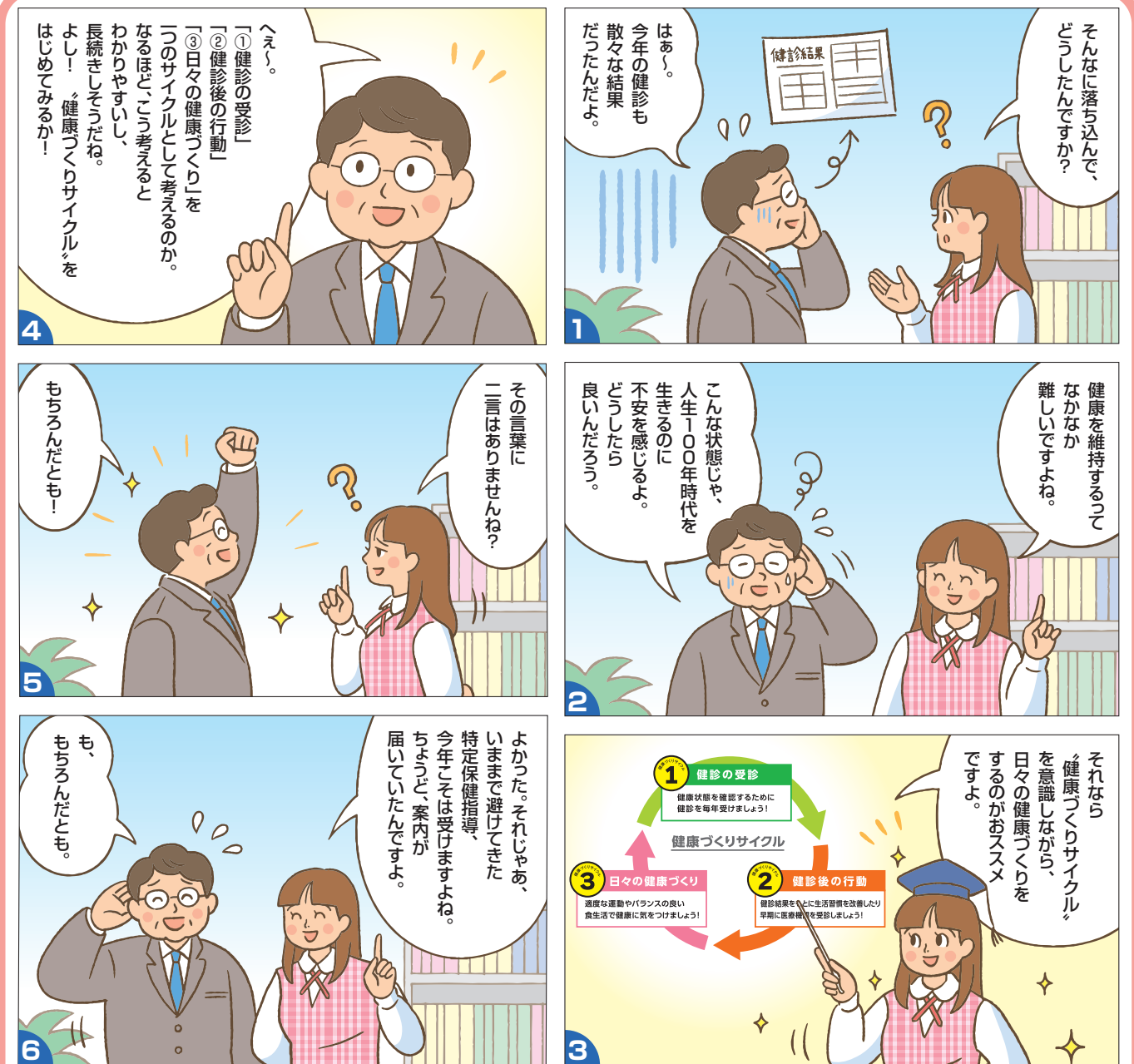
登録はこちら

M美
さんの

社会保険物語

健康づくりサイクル

第136話



協会けんぽからのお知らせ

元気に働き続けるためには、日々の健康が大切。しかも、健康であればあるほど医療費の負担も抑えられます。自分らしく、安心して働き続けられるよう“健康づくりサイクル”をはじめませんか？

事業主・ご担当者
の皆さまへ



生活習慣病予防健診
の声かけ

生活習慣病予防健診を受診するよう対象の方へ周知いたしますようお願いいたします。

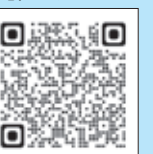
特定保健指導の
声かけ

特定保健指導のご案内を対象の方へ確実ににお渡しいただき、積極的な声かけをお願いします。

医療機関への受診の
声かけ

医療機関への受診が必要と判定された場合には、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いします。

▼詳しくはこちら



社会保険協会からのお知らせ

令和6年度 健康保険・年金保険 新任担当者等事務講習会開催

社会保険の手続きってなんとなく難しそう、誰に聞いたらよいかわからない…。入社退社に関する手続きの際に必要な情報は？何をいつまでに提出するの？など基礎から学ぶ社会保険手続きを日本年金機構各年金事務所職員や全国健康保険協会宮城支部（協会けんぽ）職員を講師に社会保険実務の手引きをテキストに講習会を開催しています。

昨年より、外部講師を迎えて、「健康づくり」をテーマにした講話を行っています。

スケジュールは以下のとおり各地区を会場に行いますので多くの担当者の方々の参加をお待ちしております。

●令和6年度 新任担当者等事務講習会

地 区	日 時	会 場	所在地	備 考
仙 台	9月3日(火) 13:30～16:15	TKP ガーデンシティ PREMIUM 仙台西口 (5階 カンファレンスルーム 5I)	仙台市青葉区花京院 1-2-15 ソラプラザ5階 022-204-1036	募集人数：各70人
	9月27日(金) 13:30～16:15			
石 巻	9月6日(金) 13:30～16:15	石巻商工会議所 (会議室)	石巻市中央 2-9-18 0225-22-0145	募集人数：40人
大 河 原	9月18日(水) 13:30～16:15	大河原町駅前コミュニティセンター オーガ(イベントホール)	大河原町大谷字町向 126-4 0224-52-1110	募集人数：25人
古 川	9月26日(木) 13:30～16:15	グランド平成 (3階 富士の間)	大崎市古川駅前大通 5-3-2 0229-23-6363	募集人数：40人

時間割（「健康づくり」は、一部内容を変更する場合があります。）

13:30～13:35	挨拶
13:35～14:35	講習（年金保険部門） 講師 日本年金機構年金事務所
14:35～14:45	休憩
14:45～15:35	講習（健康保険部門） 「マイナ保険証について」等 講師 全国健康保険協会宮城支部
15:35～15:45	休憩
15:45～16:15	講話（健康づくり） 講師 宮城県内保健所職員予定
16:15	終了予定

参加資格

当協会会員事業所の健康保険・年金保険 新任担当者等及び令和4年4月～令和6年8月までの新規適用事業所の担当者等

参 加 料

無料（いずれもテキスト無償配布いたします。）

※令和6年4月に送付した社会保険の実務の手引きを使用しますのでお持ちの方はご持参ください。

申込方法

- FAX での申込み
下の「参加申込書」にご記入のうえ、FAX でお申し込みください。
- ホームページからの申込み
宮城県社会保険協会 HP より、お申し込みください。
※準備の都合上、定員に達する以外に、各開催日10日前に申し込みを締め切ります。



注意事項

当日、発熱、咳症状のある方は参加をご遠慮願います。

令和6年度『年金シニアライフセミナー』の開催

退職予定者、事業所の担当者、被保険者等の方々を対象に年金シニアライフセミナーを開催します。人生100年時代に向けて、新たなステージの準備を始めましょう 会員事業所の従業員の方々には、退職前などに一旦立ち止まり、早めの準備で安心したセカンドライフを手に入れるよう、人生設計を見直してみてはいかがでしょうか。

専門の講師を迎えて、テキストの「年金ライフプランのすすめ」も無料でプレゼントします。

※今年は仙台地区で土曜日開催を試験的に行います。ご夫婦での参加など、多くの参加者をお待ちしています。

●令和6年度 シニアライフセミナー

地 区	日 時	会 場	所在地	備 考
仙 台	10月11日(金) 13:00～16:45	ハーネル仙台 (2階 松島 B)	仙台市青葉区本町 2-12-7 022-222-1121	募集人数 各70人
	10月26日(土) 13:00～16:45			
石 巻	10月18日(金) 13:00～16:45	石巻商工会議所 (会議室)	石巻市中央 2-9-18 0225-22-0145	募集人数 50人
大 河 原	10月23日(水) 13:00～16:45	大河原町駅前コミュニティセンター オーガ(イベントホール)	大河原町大谷字町向 126-4 0224-52-1110	募集人数 50人
古 川	10月29日(火) 13:00～16:45	グランド平成 (3階 富士の間)	大崎市古川駅前大通 5-3-2 0229-23-6363	募集人数 50人

時間割（「健康づくり」は、一部内容を変更する場合があります。）

12:30	受付
12:55	開会挨拶
13:10～13:55	「退職後の老齢年金及び在職老齢年金について」 講師 宮城県内年金事務所職員予定
13:55～14:00	休憩
14:00～14:30	「中高年の健康づくり」 講師 宮城県内保健所職員予定
14:30～14:35	休憩
14:35～16:35	「ライフプランと生きがい」 ー 途中休憩 ー 「家庭経済プラン」 講師 活性化セミナー研究所
16:35	その他
16:45	終了予定

参加資格

- ・当協会会員事業所の退職予定者及び50歳以上の被保険者と
その配偶者
- ・会員事業所の年金委員、健康保険委員、人事厚生担当等
- ・その他

参 加 料

無料（いずれもテキスト無償配布いたします。）

注意事項

当日、発熱、咳症状のある方は参加をご遠慮願います。

申込方法

- FAX による申込み
下の「参加申込書」にご記入のうえ、FAX でお申し込みください。
- ホームページからの申込み
宮城県社会保険協会 HP からお申し込みください。



申込締切期限

定員に達する以外に、それぞれの開催日10日前に受付を締め切ります。

主催 一般財団法人 宮城県社会保険協会

共催 全国社会保険委員会連合会
一般社団法人 全国社会保険共済会

後援 宮城県社会保険委員会連合会
一般社団法人 宮城県年金協会

令和6年度『健康保険・年金保険新任担当者等事務講習会』参加申込書

事業所整理記号（例 43ミトヌ 仙北みとぬ）

電話

事業所名

FAX

申込ご担当者様氏名

参加者氏名	参加希望日（○で囲んでください）
	9/3（仙台） ・ 9/6（石巻） ・ 9/18(大河原) ・ 9/26(古川) ・ 9/27(仙台)
	9/3（仙台） ・ 9/6（石巻） ・ 9/18(大河原) ・ 9/26(古川) ・ 9/27(仙台)

※ご記入いただきました個人情報は厳重に管理し、本講習会の運営及びこれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

申込先【FAX】 一般財団法人宮城県社会保険協会 022-266-0471 ◎締切日／各開催日の10日前

令和6年度『年金シニアライフセミナー』参加申込書

事業所整理記号（例 43ミトヌ 仙北みとぬ）

電話

事業所名

FAX

参加者氏名	性別	年齢	住所（開催案内送付用）	該当するものを○で 囲んでください	参加希望日 (○で囲んでください)
	男・女	〒	－	被保険者・配偶者・ 年金委員・その他	10/11(仙台) 10/18(石巻) 10/23(大河原) 10/26(仙台) 10/29(古川)
	男・女	〒	－	被保険者・配偶者・ 年金委員・その他	10/11(仙台) 10/18(石巻) 10/23(大河原) 10/26(仙台) 10/29(古川)
	男・女	〒	－	被保険者・配偶者・ 年金委員・その他	10/11(仙台) 10/18(石巻) 10/23(大河原) 10/26(仙台) 10/29(古川)
	男・女	〒	－	被保険者・配偶者・ 年金委員・その他	10/11(仙台) 10/18(石巻) 10/23(大河原) 10/26(仙台) 10/29(古川)

◎参加者の方には、開催日が近くなりましたら、開催のご案内を郵送にて送付いたします。・10/26は土曜日開催です
※ご記入いただきました個人情報は厳重に管理し、本セミナーの運営及びこれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

申込先【FAX】 一般財団法人宮城県社会保険協会 022-266-0471 ◎締切日／各開催日の10日前

職場内覧 回覧

秋のハイキング参加案内

●従業員とご家族の健康づくりをサポートします。

宮城県社会保険協会では、会員の皆様を対象としたハイキングイベントを開催いたします。当協会では、会員の健康増進と親睦を深めることを目的に、毎年この時期にハイキングイベントを企画しております。日頃の仕事や家事から離れ、自然の中で心身ともにリフレッシュしませんか？会員同士の交流を深めながら、秋の一日を楽しく過ごしましょう。皆様のご参加を心よりお待ちしております。※福利厚生ご担当者より、従業員の皆様にご周知いただきますようご協力をお願いします。

●参加条件等

- 参加資格／（一財）宮城県社会保険協会会員事業所の事業主及び従業員とその家族
- 募集人員／仙台北・仙台南・仙台東地区合同：80名。その他の各地区：40名（各地区1グループ4名まで）※各地区とも最少催行人数は15名となります。

- 参 加 料／大人…3,000円、小学生以下…2,000円

※当日は、運動靴でご参加ください。また、小雨決行としますので雨具の準備をよろしくお願いします。

Aコース 宮城県 | 大崎市

鳴子峡ハイキング

令和6年 10/12 日帰り

食事条件なし／ガイド付

仙台北・仙台南・仙台東地区合同

仙台駅[8:00]＝仙台宮城IC＝〈東北道〉＝古川IC＝鳴子峡レストハウス[9:45]…回顧橋…大深沢…奥の細道…小深沢…日本こけし館(見学)[～13:00](集合時間まで各自昼食・弁当持参)＝あ・ら・伊達な道の駅(お買物)[13:20～14:00]＝古川IC＝〈東北道〉＝仙台宮城IC＝仙台駅[15:30頃]

気仙沼地区

気仙沼エースポート付近[7:00]＝一関IC＝〈東北道〉＝古川IC＝鳴子峡レストハウス[9:45]…回顧橋…大深沢…奥の細道…小深沢…日本こけし館(見学)[～13:00](集合時間まで各自昼食・弁当持参)＝あ・ら・伊達な道の駅(お買物)[13:20～14:00]＝古川IC＝〈東北道〉＝一関IC＝気仙沼エースポート付近[16:00]

石巻地区

石巻駅前[7:30]＝古川＝岩出山＝鳴子峡レストハウス[9:45]…回顧橋…大深沢…奥の細道…小深沢…日本こけし館(見学)[～13:00](集合時間まで各自昼食・弁当持参)＝あ・ら・伊達な道の駅(お買物)[13:20～14:00]＝古川＝石巻駅前[15:30頃]

大河原地区

大河原駅[7:30]＝村田IC＝〈東北道〉＝古川IC＝鳴子峡レストハウス[9:45]…回顧橋…大深沢…奥の細道…小深沢…日本こけし館(見学)[～13:00](集合時間まで各自昼食・弁当持参)＝あ・ら・伊達な道の駅(お買物)[13:20～14:00]＝古川IC＝〈東北道〉＝村田IC＝大河原駅[16:00頃]

Bコース 宮城県 | 東松島市

奥松島ハイキング

令和6年 10/12 日帰り

食事条件なし／ガイド付

古川地区

古川駅前[8:00]＝鹿島台＝松島＝おおみな[10:00スタート](準備運動後、各自オルレスタート／約5km2時間 ※みやぎオルレ奥松島コースの半分ほどとなります)…大高森…月浜海水浴場＝おおみな(休憩・各自昼食)[～13:00]＝野蒜(車窓)＝東名＝手樽＝鹿島台＝古川[14:30]



※記入例：バス＝＝ 徒歩…… ※このご旅程は各地の道路状況により多少時間が増減になる場合がございます。予めご了承ください。

詳しい内容は出発のご案内状でお知らせいたします。

「申込方法」とお問い合わせ

「宮交観光サービス(右記電話番号)」へ直接お申し込みください。

電話 022-298-7762

お申し込み時に地区名をお知らせください。後日、振込用紙が送付されますので、参加料を金融機関にてお振込みください。※振込手数料は参加者負担となります。

会員事業所様限定
優待事業の拡大！

スプリングバレー仙台泉スキー場の利用優待について

会員事業所の事業主や従業員とそのご家族の方々に向け、秋の健康づくりとして「高原の芋煮会の利用料金」及び「ジップラインアドベンチャー利用料金」を優待料金として割引きます。

○高原の芋煮会及びジップラインアドベンチャーの優待割引

- 利用期間：令和6年9月7日(土)～令和6年11月4日(月・祝日)

●利用方法及び注意事項

- ・掲載している「優待①高原の芋煮会優待券」及び「優待②ジップラインアドベンチャー優待券」を切り取りご利用ください。
- ・高原の芋煮会は事前予約制となります。なお、ジップラインアドベンチャーは事前予約をおすすめします。
- ・電話申込みのとき、社会保険協会会員である旨を申出ください。利用の時に「優待券」を提出してください。
- ・旅行会社経由、インターネット経由の申込みは適用されません。
- ・その他の割引、企画商品、キャンペーン商品とは重複して適用されません。・詳細については必ず各施設にご確認ください。

- 優待券は、被保険者、配偶者及び被扶養者のいずれかを含む1グループ5人まで利用できます。

○優待券はコピー不可となりますので、追加発行を希望される場合は、(一財)宮城県社会保険協会(022-266-0411)まで、電話にて申出ください。

令和6年度 宮城県社会保険協会健康づくり事業 スプリングバレー仙台泉スキー場	宮城県社会保険協会会員限定	令和6年度 宮城県社会保険協会健康づくり事業 スプリングバレー仙台泉スキー場	宮城県社会保険協会会員限定
優待① 高原の芋煮会優待券 芋煮プラン(予約制) ・芋煮プラン／大人2,700円、小学生1,800円 (通常料金 大人2,900円、小学生1,900円) ・芋煮&BBQプラン／大人3,200円、小学生2,300円 (通常料金 大人3,400円、小学生2,400円) ・仙山プラン／大人4,000円、小学生3,100円 (通常料金 大人4,200円、小学生3,200円)	優待② ジップライン アドベンチャー優待券 優待料金 4,200円 (通常料金 4,400円)	優待① 高原の芋煮会優待券 芋煮プラン(予約制) ・芋煮プラン／大人2,700円、小学生1,800円 (通常料金 大人2,900円、小学生1,900円) ・芋煮&BBQプラン／大人3,200円、小学生2,300円 (通常料金 大人3,400円、小学生2,400円) ・仙山プラン／大人4,000円、小学生3,100円 (通常料金 大人4,200円、小学生3,200円)	優待② ジップライン アドベンチャー優待券 優待料金 4,200円 (通常料金 4,400円)
※優待①と優待②は併用可。複写禁止。 ※1枚につき5名まで利用可。	※優待①と優待②は併用可。複写禁止。 ※1枚につき5名まで利用可。	※優待①と優待②は併用可。複写禁止。 ※1枚につき5名まで利用可。	※優待①と優待②は併用可。複写禁止。 ※1枚につき5名まで利用可。
利用期間/令和6年9月7日(土)～令和6年11月4日(月・祝) 一般財団法人 宮城県社会保険協会 仙台市青葉区二丁目10-20/TEL022-266-0411	利用期間/令和6年9月7日(土)～令和6年11月4日(月・祝) 一般財団法人 宮城県社会保険協会 仙台市青葉区二丁目10-20/TEL022-266-0411	利用期間/令和6年9月7日(土)～令和6年11月4日(月・祝) 一般財団法人 宮城県社会保険協会 仙台市青葉区二丁目10-20/TEL022-266-0411	利用期間/令和6年9月7日(土)～令和6年11月4日(月・祝) 一般財団法人 宮城県社会保険協会 仙台市青葉区二丁目10-20/TEL022-266-0411

参加者募集！

～宮城県保健福祉部健康推進課からのお知らせ～

「歩数アップチャレンジ 2024」を開催します！ぜひご参加ください！

- ◆ 歩数の増加による健康づくりを推進するため、目標歩数(8000歩)を目指して歩くキャンペーンを実施します。
- ◆ 職場の仲間3人でチームを組む「事業所部門」では、チームで目標歩数を目指すほか、事業所対抗で歩数を競います。
- ◆ 個人でも参加できる「個人部門」もあります。
- ◆ 歩数目標を達成すると、抽選で賞品が当たります。

申込期間

令和6年8月31日(土)まで

チャレンジ期間

令和6年10月1日(木)～11月30日(土)

賞

事業所ランキング賞
事業所の平均歩数が全県で上位10位以内にランクインした事業所
歩数目標達成賞
目標歩数(8000歩)を達成したチーム(個人部門参加の方は個人)



▲詳細・参加申込はこちらから

09

健康増進ミニアプリ「みやぎ健康ウォーク」をご活用ください

デジタル身分証アプリポケットサインのミニアプリ「みやぎ健康ウォーク」のご利用の方は、「歩数アップチャレンジ 2024」個人部門に自動でエントリーされます。キャンペーン期間以外でもご利用可能です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

「みやぎ健康ウォーク」で検索



お問い合わせ先 宮城県保健福祉部健康推進課

電話：022-211-2624 / Email：kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

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。

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

相談時間 ●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

街角の年金相談センター仙台 (仙台パークビル2F)



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か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

年金相談の受付時間と 週末相談(予定)

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

◆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。

日本年金機構 検索

9月・10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か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。