

# 社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 798

2024

2 / 3



アクアイグニス仙台 温泉棟外観



## 新しい見どころ⑥

仙台市東部沿岸部藤塚地区。  
かつては集落のまわりをのどかな田園にかこまれ、名取川を挟んで閑上地区との渡し舟や貞山運河による舟運でにぎわいをを見せていた地域でした。  
アクアイグニス仙台は、震災で防災集団移転促進事業による集団移転跡地となったここ藤塚地区に、再び人々が集える空間をつくることをめざし、食・農・温泉の複合施設になります。

- 2 日本年金機構からのお知らせ
- 3 協会けんぽからのお知らせ
- 4 M美さんの社会保険物語
- 5 社会保険協会からのお知らせ
- 6 社会保険協会費の納付様式の変更について
- 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

夕景の温泉棟とグリーチネ・コンフィチュールアッシュ



# 日本年金機構からのお知らせ

## 令和5年度「わたしと年金」

エッセイの入賞作品が決定しました。

日本年金機構では、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわり＝「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。令和5年度の応募総数1,609件の中から、厚生労働大臣賞を受賞した作品をご紹介します。  
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。

厚生労働大臣賞 大阪府 小南 由花 様 (50代)

「大腸に直径2cmの穴が空いています。原因はわかりません。穴から内容物が漏れて化膿し、腹膜炎を併発しているの、このままでは命を落とします。ご主人が助かるのには人工肛門設置しかありません。これから緊急手術をします。奥さん、同意書にサインを」

2020年4月、搬送先の病院で医師の宣告を受けた私は、目の前が真っ暗になった。

夫が腹痛を訴えるので、救急車を呼んだけれども、まさか、こんなことになるとは。

夫の同意を得て人工肛門をつける手術が行われた。命はとりとめたものの、急性心不全や脳梗塞、腎不全など、次々に合併症が起こった。4か月が過ぎても退院の目途は立たなかった。急性心不全と脳梗塞は主治医の適切な処置で後遺症は残らなかったが、もともと悪かった腎臓は治らず、「退院後は週3回透析が必要」と宣告された。

夫は仕事に復帰できないかもしれない。これからの生活をどうしようか。

私は、現在の預貯金・医療保険の入院給付金・健康保険から給付される傷病手当金など、それぞれの総額を計算して一覧表にした。

一覧表を撮影して「高額療養費制度や障害年金も手続きするから、当面、お金の心配はないよ。安心して療養に専念して」とコメントをつけてメールで夫に送ると、「わかった。ありがとう。俺、がんばるから」と返信があったので、ほっとした。

透析にかかる医療費は年間500万円といわれている。私は厚生年金保険料を納めながら、事務の仕事をしているが、おそらく夫は失業し、再就職も難しい。医療費減免制度を使っても生活が苦しくなる。

頼みの綱は障害年金だ。

年金機構から届く「ねんきん定期便」で、夫の「受給資格期間」欄と将来受給できる年金の見込み額を確認した。夫は18歳から働きはじめて何度か転職しているが、40年以上年金に加入し、未納期間がほとんどない。

夫が書いた委任状と資料を持って年金事務所に出かけた。障害年金の請求手続きは「初診日」から1年6か月後の「障害認定日」からだが、具体的な給付額や、どのタイミングで、どんな手続きをすればいいかを知っておきたかった。

年金事務所では、窓口担当者が、年金機構のデータベースから、夫の年金加入履歴や障害厚生年金の支給額を調べてくれた。

「年金支給額は計算されている金額と同じです。よく勉強されていますね」

「実は、ファイナンシャルプランナーの資格を持っています」

「やっぱり。それにしても、この資料はありがたいですね。『初診日』や『病状』の記録がはっきりしないために障害年金を受給できないケースや、支給が遅れるケースが多いんです。この資料があれば、早く年金が支給されますよ」

にこにこしながら担当者は言った。

私が用意した資料は、協会けんぽから支給される傷病手当金申請のために、主治医が書いた診断書のコピー。障害年金を請求するときには、あらかじめ年金機構が定める診断書を提出しなければならないが、傷病手当金申請用の診断書には、障害年金請求に必要な「初診日」「発症までの経緯」「原因」などが詳しく書かれていて、年金の等級や給付金額、請求できる時期などを知るのに役立つ。

調べてもらうと、人工肛門の「障害認定日」は手術をした日から6か月を経過した日。人工透析の「障害認定日」は、初めて透析を受けた日から3か月を経過した日、他の病気よりも早く請求手続きができるとわかった。

そして、最初の入院からリハビリ転院を経て10か月。夫は帰宅した。仕事には復帰できなかったが、入院中に支給された人工肛門（障害3級）の障害厚生年金。退院してまもなく支給された人工透析（障害2級）の障害厚生年金は、とてもありがたかった。

2023年現在。夫は自宅で療養生活を送っている。人工透析と人工肛門、2種類の障害を抱えながらも表情は明るい。「俺も何かできることないかなあ」と言いながら、毎日タブレットで動画配信を楽しんでいる。日本に年金制度があって本当によかったと思う。

年金の支給日になると、夫はスマホの銀行アプリを見て「今日、年金が振り込まれた。ありがたいことや」と、うれしそうな顔をする。夫にとって障害厚生年金は「生活を支える大切なもの」。同時に「40年間、年金保険料を払い続けてきた努力の証」だ。夫が倒れる前は、給与明細を見て「厚生年金保険料、こんなに天引きされているのか」と、ため息をついていたことを今は反省している。

長年、夫や私が納めた年金保険料は誰かの暮らしを支えていたし、私たちの暮らしは、誰かが納めてくれた年金保険料が支えてくれる。世代間で助け合う、この制度には感謝しかない。

若い人は「iDeCo」や「企業型確定拠出年金」などの「私的年金」に関心が向きがちだが、日本の公的年金制度は素晴らしい「支え合いシステム」だ。

いつか、ファイナンシャルプランナーとして、自分の体験も交えながら、公的年金制度のメリットと、年金を納めることの大切さを若い世代に伝えていきたいと思う。

# 協会けんぽからのお知らせ

## 宮城支部移転のお知らせ (重要)

詳しくはこちら▶



協会けんぽ宮城支部は、仙台市青葉区国分町3-6-1において業務を行っていますが、下記へ移転します。現所在地での営業は、**令和6年4月26日(金)まで**となります。

**移転日：令和6年4月30日(火)**  
**新所在地：〒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**

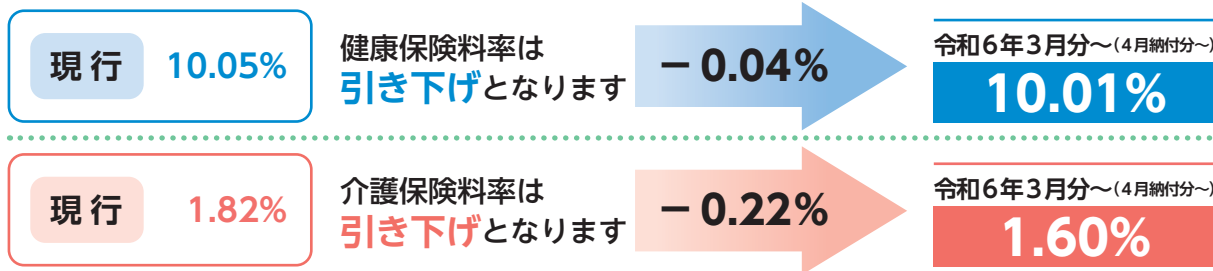
※〒・TEL・Faxの変更はありません。

## 保険料率変更のお知らせ (重要)

詳しくはこちら▶

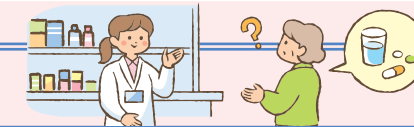


協会けんぽ宮城支部の健康保険料率と介護保険料率は、3月分(4月納付分)から変更となります。



【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

## 「お薬の服用方法」について



薬局の窓口で「お薬をお茶やコーヒー、炭酸水などで服用しても良いですか?」と質問されます。お薬は白湯やお水で服用することを想定して作られていますので、それらと一緒に服用して頂ければ安心です。

新型コロナウイルス感染症の長期蔓延などが発端となって発生している医薬品不足では、お子様用のシロップや顆粒タイプの薬が不足しています。そのため、服用し難い漢方薬や、大人用の錠剤をつぶした苦いお薬が処方されたりしています。また、ご高齢の方は年齢とともに飲み込みが難しくなり服薬に苦労されていると相談されます。今回は、飲みやすくなる工夫をお伝えします。

まず、苦みが強く飲みにくい場合は、粘り気のあるチョコレートムースやバナナをペースト状にしたものでサンドすると良いで

す。漢方薬は溶かしたまま凍らせれば味を感じ難くなりますし、炭酸水で服用するとシュワツと飲みやすくなる場合があります。ご高齢になると、顆粒の粒が入れ歯にはさまったり、さらっとした水分に咽てしまう場合がありますが、そのような時は、とろみ剤などを活用すると飲みやすくなります。

尚、食品中のカルシウム、グレープフルーツジュースの成分など、お薬の吸収や効果に影響を与える場合があります。コーヒー等に含まれるカフェインは、お薬の副作用を強めてしまう場合があります。相性の悪い食品はお薬によって異なります。ご使用の際は一度かかりつけの薬剤師さんに確認しましょう。

一般社団法人宮城県薬剤師会  
広報委員会 鈴木理加



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 仙台市青葉区国分町3-6-1  
仙台パークビル8F

協会けんぽ 宮城

検索

宮城支部メルマガ  
会員登録中!



登録はここから▶



M美  
さんの

# 社会保険物語

退職後の健康保険  
第133話



## 協会けんぽからのお知らせ

退職後の健康保険には、「協会けんぽの任意継続」「お住まいの市町村の国民健康保険」「ご家族の健康保険(被扶養者)」の3つの方法があります。

毎月納める保険料などを比較のうえ、選択された健康保険にお手続きください。

### 〈ご注意いただきたいこと〉

在職時にお使いいただいていた保険証は、退職日までしか使用できません。被扶養者(ご家族)様の方も含め、必ず退職時に回収・返却をお願いします。



詳しくはこちら ▶

## 社会保険協会からのお知らせ

### 宮城県社会保険協会長表彰

令和5年11月22日に開催された令和5年度年金委員・健康保険委員等表彰式において、宮城県社会保険協会長表彰が実施されました。表彰式では、大槻会長が祝辞を述べ、長年にわたり当協会の役員を務めていただいた2名の方々を表彰しました。代表して前監事の及川さんへ表彰状を授与しました。

#### 受賞者

- 齋藤 昭さん(斎藤建設株式会社(白石市))  
前宮城県社会保険協会副会長
- 及川光雄さん(前高橋印刷株式会社(仙台市))  
前宮城県社会保険協会監事



大槻会長あいさつ



表彰式

### 令和5年度「年金シニアライフセミナー」が開催されました。

将来、健康で豊かな生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくための情報を提供するセミナーを下記の会場で開催しました。参加者は以下のとおりとなります。将来への備えとしてどんな準備をすることが重要かを知ることができた有意義なセミナーでした。令和6年度も秋開催を予定しておりますので参加をお待ちしております。



仙台会場



石巻会場



古川会場



講師

- 令和5年10月 4日(水) … 仙台市(参加者21名)
- 令和5年10月13日(金) … 石巻市(参加者17名)
- 令和5年10月18日(水) … 大崎市(参加者28名)
- 令和5年10月23日(月) … 大河原町(参加者12名)
- 令和5年11月 6日(月) … 仙台市(参加者17名)

### 「契約宿泊施設の宿泊料金の補助」

右記の契約宿泊施設については、従来からご利用いただきありがとうございます。

会員事業所様の「当年度協会費 払込受領証」の写しと宿泊者の「健康保険証(含被扶養者)」をご提示いただくと、ご利用者お一人につき1,000円の割引をいたします。

「鳴子やすらぎ荘」  
☎0229-87-2121

(※会員皆様のご利用の公平性を期すため、同一人のご利用の上限を年間合計10回まで、及び同月内の利用については、2回までとさせていただきます。)

上記契約宿泊施設以外に

「(一財)宮城県社会保険協会」契約優待利用施設(県内温泉等施設)として、●秋保温泉「蘭亭」、●作並温泉「グリーングリーン」、●花山温泉「温湯山荘」、●小原温泉「ホテルいづみや」、●白石温泉「薬師の湯」など県内数ヶ所)と契約を結んでおります。

※こちらの施設は上記「鳴子やすらぎ荘」とご利用及び優待の条件が異なりますので、「対象施設」、「優待内容」、「ご利用方法」等、詳細は(一財)宮城県社会保険協会HPの「施設優待事業のご案内と施設利用会員証はこちら」から「施設優待事業」をご覧ください。または年度当初4月にお送りしております「契約施設一覧及び利用方法等について」をご覧ください。

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

ホームページでもご覧いただけます

宮城県社会保険協会

検索



### 社会保険協会費の納付様式の変更について

社会保険協会事業並びに社会保険委員会事業につきまして、平素より格別なご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

社会保険協会費・社会保険委員会費の納入については、会員事業所様の払込時のご負担を軽減するために、令和5年度の社会保険協会費等の納入分から、払込手数料のかからない「コンビニエンスストア窓口収納サービスを開始したところ」です。納入方法は、4月下旬に2種類の「払込票」を送付し、一つを選択していただき、会員事業所様より納入いただきました。

令和6年度からは、払込票の様式を見直し、払込手数料の負担のない「コンビニエンスストア窓口と郵便局(ゆうちょ銀行)の窓口」用をまとめた「払込票」に変更し4月下旬に送付予定となります。

なお、銀行等で納入する会員事業所様におかれましては、振込手数料のご負担をおかけしますが、「払込票」に記載した指定の銀行口座(七十七銀行二日町支店)へ窓口やネットバンク等によりお振込をお願いします。

### 事業所の所在地・名称等の変更があった際は「社会保険協会にも連絡」をお願いします。

今年度は、令和6年4月に会員事業所変更届(ハガキ新様式)を送付いたしますので所在地・名称や被保険者数に変更がある場合は、年金事務所に手続きをしていただくだけでなく、お手数ですが当協会あてにも連絡をお願いいたします。

※日本年金機構へ変更の届出をされても、日本年金機構における情報保護のため当協会に変更情報が自動的に提供されることはありませんので、当協会では変更したことが分かりません。

(新ハガキ様式)

### 会員事業所変更届

年 月 日

**【変更前】** ※太枠内をすべてご記入ください。

事業所名	
事業所整理記号番号	(例)43ミトヌ 仙北みとぬ
所在地	
電話番号	

**【変更事項】** ※変更箇所には○をし、変更事項をご記入ください。

	フリガナ
事業所名	
フリガナ	
事業所所在地	〒
事業所整理記号	
電話番号	
被保険者数	名

**【送付先】**  
FAX 022-266-0471  
郵送 〒980-0802 宮城県仙台市青葉区二日町10-20  
一般財団法人 宮城県社会保険協会

**記入上の留意事項**  
※太枠内をすべてご記入ください。

**記入上の留意事項**  
※変更箇所には○をし、変更事項をご記入ください。

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

ホームページでもご覧いただけます

宮城県社会保険協会 検索

宮城県保健福祉部健康推進課からのお知らせです。

### 令和5年度みやぎ健康3.15.0フェアを開催しました！

健康づくりや食育活動に関する取組事例を共有し、地域や職場での取組の定着と活性化を図るため、企業や団体を対象としたフェアを開催しました。(令和5年11月6日 仙台市中小企業活性化センター)

#### 令和5年度(第7回)健康づくり優良団体表彰

- 職場や地域での優れた取組を表彰しました。
- 大賞<企業部門> 株式会社社援隊(気仙沼市)
- 大賞<市町村部門> 登米市(登米市)
- 優良賞<企業部門> 医薬品情報センター(大崎市)

取組内容等は  
こちらから！



▲健康づくり優良団体表彰 受賞者の皆様

#### 健康づくりセミナー

「健康経営の実践のために」と題し、アクサ生命保険株式会社仙台支社から講師をお招きし、実例を踏まえた講話をしていただきました。

#### スマートみやぎ健民会議応援企業ブース出展

13企業・団体にブース出展いただき、健康チェック・測定体験や、減塩メニュー提案など、健康づくりに役立つ情報などを紹介いただきました。



▲応援ブース出展のようす

### みやぎ健康月間における企業・団体の取組を紹介しています！

令和5年度から、11月を「みやぎ健康月間」に制定しました。ホームページでは月間中に各企業・団体で取り組まれた事例を紹介しています。職場での健康づくりの参考に、ぜひご覧ください！

詳しくは  
「みやぎ健康月間」  
で検索！



### 結果発表！歩数アップチャレンジ2023\*結果公表中！

\*3人1組チームで、10月～11月の1日当たり平均歩数(6000歩または9000歩)の目標達成をめざすイベントです。

事業所部門、一般部門を合わせ、1522チーム・4566名に御参加いただきました！コース達成したチームの中から、抽選で、スマートみやぎ健民会議応援企業の協賛品を賞品として贈呈いたしました。従業員の健康づくりに御活用いただけるよう、今後も、事業所ぐるみで取り組める事業を企画していきます！

#### 【事業所部門歩数ランキング】

順位	事業所名(所在市区町村)	最終歩数(事業所平均)
1	株式会社東北建商(石巻市)	19,152
2	アクサ生命保険株式会社仙台支社 気仙沼営業所(気仙沼市)	17,800
3	宮城県庁廃棄物対策課(仙台市青葉区)	15,397
4	公益財団法人宮城県結核予防会(仙台市青葉区)	14,087
5	社会福祉法人旭壽会(石巻市)	13,985
6	東北センコー株式会社仙台港営業所(仙台市宮城野区)	13,803
7	関村接骨院(栗原市)	13,354
8	特定非営利活動法人あいのはな(柴田郡大河原町)	13,335
9	石堂建設株式会社(遠田郡美里町)	12,404
10	株式会社ティ・ピー・エスサービス(仙台市泉区)	12,301

#### 【事業所部門のコース達成状況】

- 6000歩を目指すコース  
695チーム中、472チーム達成！(達成率:67.9%)
- 9000歩を目指すコース  
755チーム中、429チーム達成！(達成率:56.8%)
- \*\*歩数アップ賞  
1450チーム中、911チーム達成！(達成率:68.8%)  
\*\* 前段の歩数より1500歩歩数が増加したチームが対象

参加いただいた事業所からは、「歩数を意識するきっかけとなった」「歩数について会話がはずみ楽しくチャレンジできた」「自身の健康管理への関心を高めるきっかけとなった」等の声をいただきました。次回もぜひご参加ください！



※詳しい結果はホームページで公表中です。

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](mailto: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)



年金相談の受付時間と週末相談(予定)

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

日本年金機構 検索

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

3月・4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。

