

社会保険みやぎ

SHAKAIHOKEN MIYAGI No. 807

2025

8/9

- 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 M美さんの社会保険物語
- 7 マイナ保険証とは
- 8 令和7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7年度『年金シニアライフ
セミナー』の開催
- 10 スプリングバレー仙台泉の利用
優待について
- 11 会員限定ページのご案内
- 11 「歩数アップチャレンジ2025」
を開催します！
- 12 インフォメーションパーク

1 馬の背

新しい見どころ ⑮

1 波の浸食によって海に突き出た天然の栈橋「馬の背」。風光明媚な松島湾を見渡すことのできる映えスポットです。

2 利府町といえば「利府梨」。梨の時期になると町内各所に直売所がオープンします。

職場内で回覧しましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



2 利府梨

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

募集締切

令和7年9月8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文字程度。
- 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。



詳細は、左記の二次元コードを読み取り、日本年金機構ホームページの「わたしと年金」エッセイについてご覧ください。

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 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ 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 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ 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

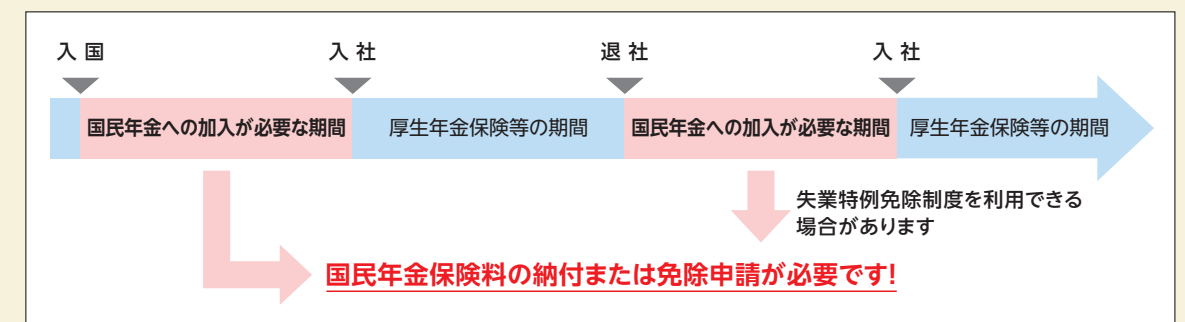
ご案内

外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

電子申請に必要なもの

① スマートフォン

スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。



<https://myna.go.jp>

② マイナンバーカード



③ 数字4桁のパスワード

〈例〉 1 2 3 4

マイナンバーカード受取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

▼ 制度に関する詳細

日本年金機構

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



▼ 電子申請の詳細

日本年金機構 電子申請

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



協会けんぽからのお知らせ

毎年の健診、受けっぱなしになっていませんか？

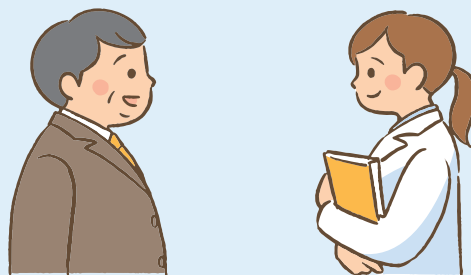
健康な生活を続けるためには、健診結果をもとに、**健康相談（特定保健指導）**の利用や**医療機関へ**の**早期受診**などの行動を起こすことが重要です。
そのうえで、**日々の健康づくり**を続けることが健康の維持につながります。

健診結果をチェック

生活習慣の改善が必要な方はこちら

健康相談（特定保健指導）

メタボリックシンドロームのリスクのある方を対象に、保健師・管理栄養士等が寄り添ってサポートします。



【事業所のご担当者様へ】

特定保健指導のご案内が届きましたら、対象の従業員様へお声がけいただき、日程等のご調整をお願いいたします。



「要治療」「要精密検査」の方はこちら

医療機関へ早期受診

生活習慣病は治療開始が遅いほど病気が深刻になる可能性があり、重症化するほど医療費も増大します。



【事業所のご担当者様へ】

早期に受診するようお声がけいただくなど、医療機関への受診が必要な従業員様が受診しやすいようご配慮ください。



健診を受診したすべての方へ

日々の健康づくり

毎日の行動の積み重ねで、もっと健康に！

適度な運動



バランスの良い食事



禁煙



お問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部 保健グループ TEL 022-714-6850 ※音声ガイダンス「2」を選択ください。

企業の魅力向上!!

「健康経営優良法人」の取得にチャレンジしてみませんか？

「健康経営優良法人制度」って？

従業員様の健康を守る取り組みが特に優れていると認められた法人を、日本健康会議*が認定する顕彰制度です。

※経済団体・医療団体・保険者などが連携し、日本全体の健康づくりを進めるために設立された全国組織です。

メリットは？

生産性の向上

- ☑ 集中力や作業効率がUP!
- ☑ 病気や欠勤のリスクを軽減！

企業イメージが向上

- ☑ 人材確保にもつながります！

「従業員にやさしい」「労働環境に気を付けている」というイメージに！

認定手続きの流れは？

中小規模法人

協会けんぽ宮城支部の「職場健康づくり宣言」に登録

※既にご登録済みの場合は改めて登録する必要はありません。



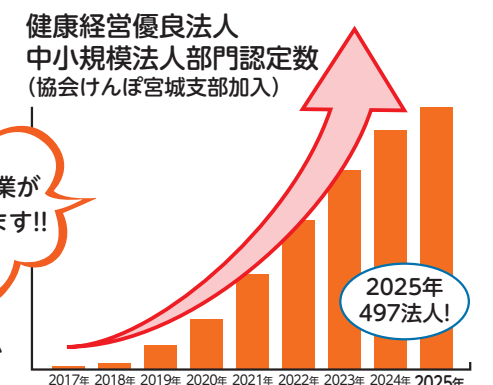
認定事務局ポータルサイトより申請

今年は8月18日(月)から申請受付が開始されます。

※申請方法などが変更になる可能性があります。



審査・認定



認定企業が
増えてます!!



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 022-714-6850 ※音声ガイダンス「4」を選択ください。

「薬と健康の週間」について

令和7年10月17日(金)から10月23日(木)までの1週間を「薬と健康の週間」とし、医薬品及び薬剤師等の専門家の役割に関する正しい認識を広く国民に浸透させることにより、国民の保健衛生の維持向上に寄与することを目的としております。

かかりつけ薬剤師・薬局が、処方箋受付時の調剤だけではなく、処方箋受付時以外の対応(例えば、ポリファーマシーの解消や重複投薬の防止、残薬の整理、調剤後のフォローアップ等、ファーストアクセスとしての健康サポート機能(健康相談、一般用医薬品等の相談等)を担うことやかかりつけ薬剤師・薬局を持つことによる利点を紹介し、これらによる医療の質の向上を一人でも多くの国民が実感できるよう、積極的な取組を展開することが掲げられております。

また、健康サポート薬局、地域連携薬局、専門医療機関連携

薬局の役割等について周知を行うことや、医薬品についての正しい知識を普及することなどが盛り込まれており、濫用等のおそれのある医薬品の適切な使用や、お薬手帳の活用、一般用医薬品等の管理等の周知を行うこととされています。

同週間がある10月は、宮城県薬剤師会や各地域の薬剤師会が中心となって、地域住民向けのイベントや相談会、ポスター掲示など、様々な活動を行います。是非ともこの機会に薬と健康について理解を深め、より健康な生活を送るため、薬剤師に相談するなど、積極的にイベントに足を運んでみてください。よろしくお申し込み申し上げます。

一般社団法人 宮城県薬剤師会
薬と健康の週間実行委員会 土佐貴弘



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央 4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル14階

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

協会けんぽ 宮城

検索



宮城支部
メルマガ
会員登録中!

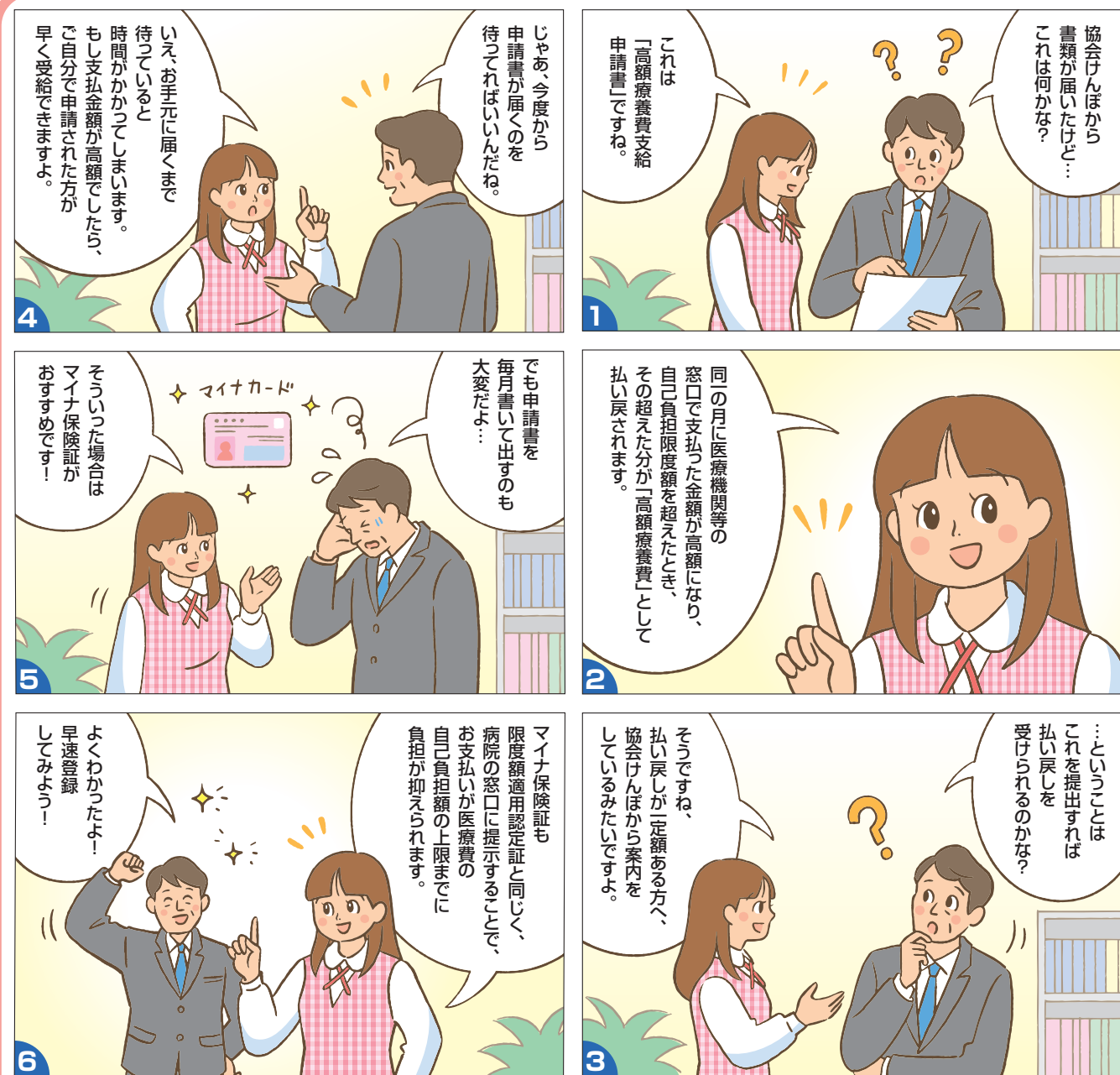
宮城支部
公式LINE
友だち募集中!

M美
さんの

社会保険物語

高額療養費

第142話



協会けんぽからのお知らせ 【高額療養費制度について】

受診から約6ヶ月後、払い戻しが見込まれる方には、協会けんぽから自動的に高額療養費支給申請書をお送りする場合がございます。

窓口で支払った金額(総医療費の2～3割) 100,000円		例) 窓口で100,000円支払った、自己負担限度額57,600円の加入者の場合	
自己負担限度額 57,600円	高額療養費 42,400円	協会けんぽで負担する金額 (総医療費の7～8割)	

また、事前に高額な医療費が見込まれる場合はマイナ保険証や限度額適用認定証をご利用ください。

※マイナ保険証を利用しても、同一月で複数の医療機関を受診した場合などは、高額療養費の申請が必要になることがあります。

詳細はこちら▶



協会けんぽからのお知らせ

マイナ保険証とは？



保険証として登録したマイナンバーカード。
今までよりも便利な保険証として
ご利用いただけます。

マイナ保険証の
3つのメリット

01

過去のお薬の情報や健診結果を
ふまえた医療を受けられる



02

手続きなしで高額な窓口負担が
不要に



03

確定申告の医療費控除申請が
カンタンになる



マイナ保険証の安全性



Q. マイナンバーカードってそもそも安全？

A. マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っておらず、それだけで個人情報の特定はできないようになっています。



Q. マイナンバーを知られると悪用される？

A. マイナンバー自体が知られても本人確認とセットのため、あなたの代わりに手続きなどを行うことはできません。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先

●マイナ保険証、オンライン資格確認
●資格情報のお知らせ ●資格確認書

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

0570-015-369

8:30～17:15(土日・祝日・年末年始を除く)
開設期間：2026年2月27日まで(予定)

マイナ保険証についての特設サイトはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytourokukakunin/>



社会保険協会からのお知らせ

令和7年度 健康保険・年金保険 新任担当者事務講習会開催

●令和7年度 新任担当者等事務講習会 (各日とも同内容)

※申込先着順で定員になり次第締め切りとなります。

地 区	日 時	会 場	所在地	定 員
仙 台	9月 3日 (水) 13:30~16:10	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名
	9月19日 (金) 13:30~16:10			
大 崎	9月 9日 (火) 13:30~16:10	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名
石 巻	9月12日 (金) 13:30~16:10	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名
大 河 原	9月24日 (水) 13:30~16:10	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名

時 間 割

13:30~13:35 挨拶
13:35~14:55 講習(年金保険部門) 主な内容
①新任担当者向け事務手続き
②事業所調査の留意点
講師 日本年金機構年金事務所職員
14:55~15:05 休憩
15:05~16:10 講習(健康保険部門) 主な内容
①健康保険について
②マイナ保険証関連
講師 全国健康保険協会宮城支部職員

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5年4月~令和7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。)

※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。(「参加申込書」は宮城県社会保険協会のホームページから印刷もできます。)

●ホームページでの申込み

宮城県社会保険協会ホームページのTOPページのこちらのバナーをクリックください。

※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。



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



令和7年度 健康保険・年金保険 新任担当者事務講習会参加申込書

一般財団法人 宮城県社会保険協会会長 あて

申込先 【FAX 022-266-0471】

TEL () -

FAX () -

事業所名

住 所 〒

事業所記号 記載例：「仙東いろは」、「45 イロハ」等	参加者氏名	参加希望日 (○で囲んでください)
		9/3 (仙台市) ・ 9/9 (大崎市) ・ 9/12 (石巻市) 9/19 (仙台市) ・ 9/24 (大河原町)
		9/3 (仙台市) ・ 9/9 (大崎市) ・ 9/12 (石巻市) 9/19 (仙台市) ・ 9/24 (大河原町)

※この申込書に記入いただきました個人情報は厳正に管理するとともに、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。

令和7年度『年金シニアライフセミナー』の開催

●令和7年度 シニアライフセミナー (各日とも同内容)

地 区	日 時	会 場	所在地	定 員
石 巻	10月 8日 (水) 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
仙 台	10月 9日 (木) 13:00~16:45	ホテル白萩 2階「錦の間」	仙台市青葉区錦町 2-2-19 022-265-3411	募集人数 各70人
	10月25日 (土) 13:00~16:45	ハーネル仙台 2階「松島 A」	仙台市青葉区本町 2-12-7 022-222-1121	募集人数 各70人
大 崎	10月28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
大 河 原	10月29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 30人

※申込先着順で定員になり次第締め切りとなります。(申し込み締め切り後、開催日10日前程度に参加者あてご案内を送付します。)

時 間 割

12:30 受付
13:00 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

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等
- ・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。)

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。(「参加申込書」は宮城県社会保険協会ホームページから印刷もできます。)

●ホームページによる申込み

宮城県社会保険協会ホームページのTOPページのこちらのバナーをクリックください。

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
一般財団法人 全国社会保険共済会
後援 宮城県社会保険委員会連合会
宮城県年金協会



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

ホームページでもご覧いただけます

〒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

検索



令和7年度『年金シニアライフセミナー』参加申込書

申込先 【FAX 022-266-0471】

事業所記号

記載例：「仙東いろは」、「45 イロハ」等

TEL () -

事業所名

FAX () -

参加者氏名	性別	年齢	参加希望日	開催案内送付用住所 (受付後、開催のご案内を送付いたします。)	該当に○を
			希望の開催日を記入ください		
	男・女			〒 -	1. 年金委員 2. 被保険者 3. 配偶者 4. 上記以外
	男・女			〒 -	1. 年金委員 2. 被保険者 3. 配偶者 4. 上記以外
	男・女			〒 -	1. 年金委員 2. 被保険者 3. 配偶者 4. 上記以外

※この申込書に記入いただきました個人情報は厳正に管理するとともに、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。

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の利用優待について

会員事業所の事業主や従業員と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7年9月13日(土)～令和7年11月3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」を提示してください。
- ・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1枚で利用できます。

○優待券は複写可ですが、追加発行を希望される場合は、当協会 HP「会員限定ページ」からダウンロードしていただくか(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。

✕キリトリ✕

✕キリトリ✕

令和7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

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)

詳しくはこちら

※優待①と優待②は併用可。複写可。
※1枚につき1グループ利用可。

利用期間/令和7年9月13日(土)～令和7年11月3日(月・祝日)

一般財団法人 宮城県社会保険協会 仙台市青葉区二日町10-20
TEL022-266-0411

令和7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

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)

詳しくはこちら

※優待①と優待②は併用可。複写可。
※1枚につき1グループ利用可。

利用期間/令和7年9月13日(土)～令和7年11月3日(月・祝日)

一般財団法人 宮城県社会保険協会 仙台市青葉区二日町10-20
TEL022-266-0411

✕キリトリ✕

✕キリトリ✕

令和7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

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)

詳しくはこちら

※優待①と優待②は併用可。複写可。
※1枚につき1グループ利用可。

利用期間/令和7年9月13日(土)～令和7年11月3日(月・祝日)

一般財団法人 宮城県社会保険協会 仙台市青葉区二日町10-20
TEL022-266-0411

令和7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

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)

詳しくはこちら

※優待①と優待②は併用可。複写可。
※1枚につき1グループ利用可。

利用期間/令和7年9月13日(土)～令和7年11月3日(月・祝日)

一般財団法人 宮城県社会保険協会 仙台市青葉区二日町10-20
TEL022-266-0411

✕キリトリ✕

✕キリトリ✕

秋のハイキング(健康ウォーキング)のお知らせ

○宮城県社会保険協会では、独自のバスハイキングに代えて、健康ウォーキングのバスツアーをご案内しております。会員事業所にお勤めの従業員とご家族が宮城交通株式会社・河北新報社主催の健康増進企画のバスツアー「みやぎ歩け歩け大会」に参加申込みされた場合、一部代金(3,000円)を助成します。※詳しくは、広報誌社会保険みやぎ令和7年4月・5月号13ページをご参照ください。

○なお、令和7年10月以降のバスツアーは、広報誌社会保険みやぎ令和7年10月・11月号に掲載予定となりますので、申込方法や問い合わせは、下記に直接お問い合わせください。

「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**

会員限定ページのご案内

ここを
クリック！



宮城県社会保険協会のホームページに、会員の皆さま専用のページが開設されています。

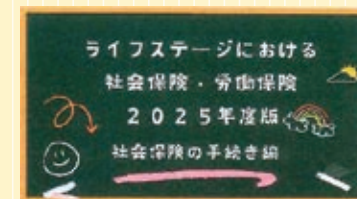
会員限定ページでは、以下のようなコンテンツをご利用いただけます。

- 広報誌「社会保険みやぎ」
- 施設利用会員証
- 優待施設をご利用いただくための「施設別ユーザー名・ID・パスワード」など

ぜひご活用ください。

HP「会員限定ページ」にアクセスするためにはパスワードが必要です。
広報誌「社会保険みやぎ 2025.4月・5月号 12ページ」に掲載中！

WEB動画 近日公開！



人生におけるさまざまなステージと社会保険・労働保険の関わりをわかりやすく解説。

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2025」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(1日平均8000歩)を目指して歩くキャンペーンを実施します。
- ◆ 「事業所部門」は、事業所対抗で歩数を競うほか、職場の仲間3人でチームを組んで目標歩数を目指していただきます。
- ◆ 個人で参加できる「個人部門」もあります。

申込期間 令和7年9月5日(金) まで

チャレンジ期間 令和7年10月1日(水)～11月30日(日)

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(抽選)

目標歩数を達成したチーム(個人部門は達成した方)



▲詳細・参加申込
はこちら

99

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」をご利用の方は、「歩数アップチャレンジ2025」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

- 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)



年金の予約相談の実施

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。
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				1	2	3	4
7	⑧	9	10	11	12	13	5	⑥	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					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)・ねんきんの日
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。