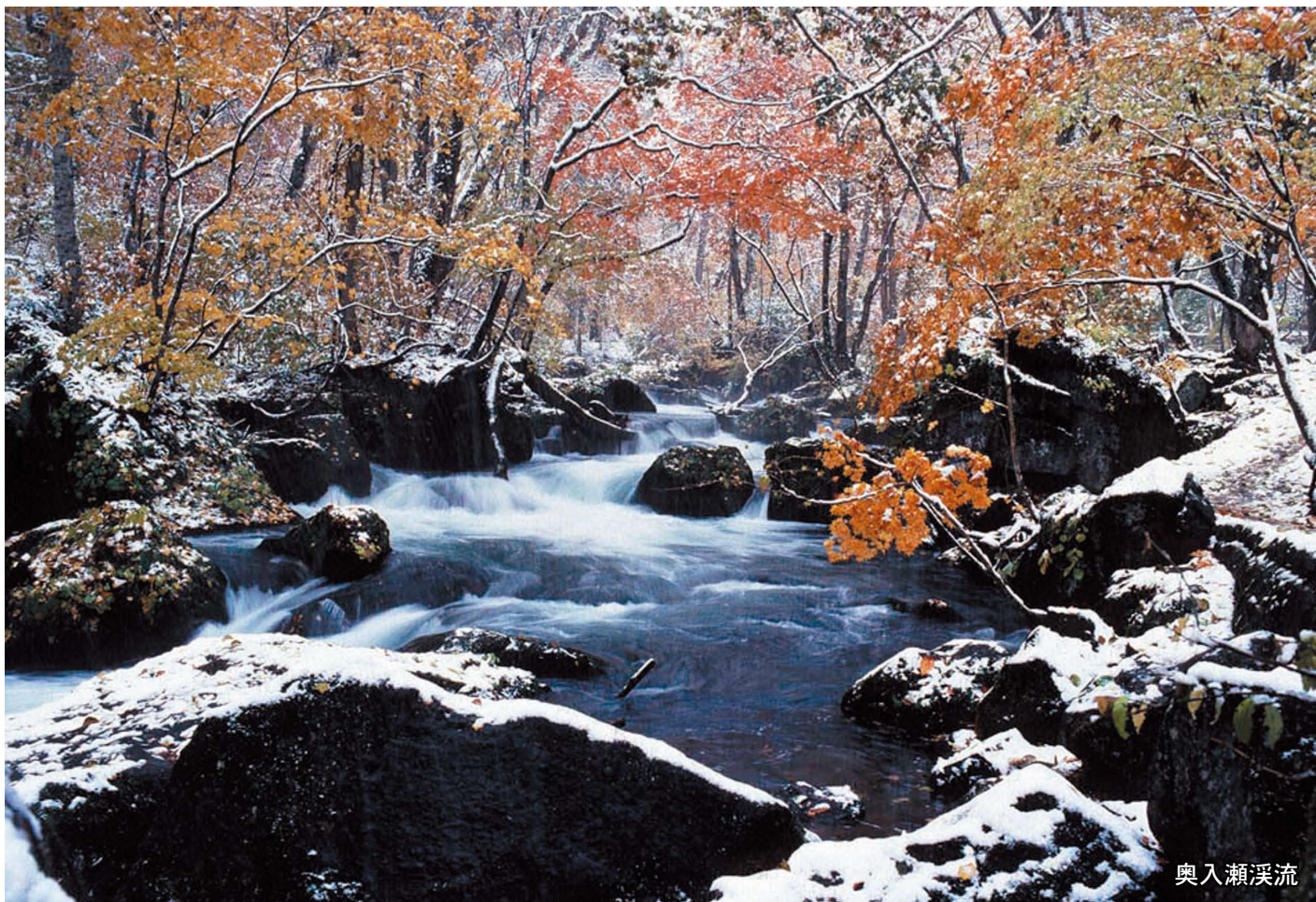


社会保険 あまもり

2011
12
NO.769
偶数月発行



奥入瀬溪流

移動年金相談のお知らせ

会場	日程	時間	予約先
柏葉館(七戸町)	1月25日(水)	10:30~15:00	青森年金事務所 017-734-7498
野辺地町中央公民館	2月22日(水)	10:00~15:00	
五所川原市役所	1月11日(水)	10:00~15:00	弘前年金事務所 0172-27-1309
	2月 8日(水)	10:00~15:00	
つがる市役所	1月25日(水)	10:00~15:00	
	2月22日(水)	10:00~15:00	

※移動年金相談は完全予約制となります。ご予約は相談日の1ヶ月前から1週間前まで受付いたしますが、定員になり次第締め切りいたします。

受付時間 平日の8:30~17:00

※本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。
また、本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状を併せてお持ちください。

主な項目

HEAD LINE

- ◎社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行について
- ◎第3号被保険者期間中に第3号被保険者以外の期間が判明した場合の取扱いが変更されました
- ◎社会保険料納入確認(申請)書について
- ◎社会保険料は納期内に納めましょう
- ◎平成23年度年金委員表彰が行われました
- ◎平成23年度事業功労者表彰が行われました
- ◎協会けんぽからのお知らせ
- ◎私のひとこと

(財)青森県社会保険協会ホームページ
<http://www.shaho-aomori.jp/>

電話による相談は下記へお願いします!

0570-05-1165
※IP電話・PHSからは「03-6700-1165」へ

◎職場内で回覧しましょう◎

◎社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行について

- 国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。
- 年末調整や確定申告で、国民年金保険料を申告するためにお使いください。
- 平成23年10月31日から11月2日にかけて発送しております。(11月発行分)
なお、10月1日以降に、今年初めて国民年金保険料を納付された方につきましては、平成24年1月31日に当該控除証明書をお送りします。
(2月発行分：平成24年1月31日に発送いたします。)



【お問い合わせ】(平成23年11月1日から)

控除証明書専用ダイヤル 0570-070-117
(IP電話等の方は 03-6700-1130へおかけください)

※おかけ間違いにご注意ください。

第3号被保険者期間中に第3号被保険者以外の期間が判明した場合の取扱いが変更されました。

平成23年
8月10日から

◇対象は第3号被保険者として記録されている期間について別の年金記録が判明した方

第3号被保険者期間中に第3号被保険者以外の期間が判明した場合、その後の第3号被保険者期間は、改めて届出が必要となり、届出が遅れると届出日以降に第3号被保険者期間とされ、年金が受け取れない場合や減額となる場合があります。

今回の変更では、これらの方について、改めて届出をいただくことにより、本来の年金を受け取ることができるようになりました。

※詳しいお問い合わせは、お近くの「年金事務所」までどうぞ。

◎社会保険料納入確認(申請)書について

社会保険料納入確認(申請)書が必要なときは、同申請書2通に返信用封筒(80円切手を貼付した長3判に返信先の宛名を記入したもの)を添えて、管轄の年金事務所へ提出してください。

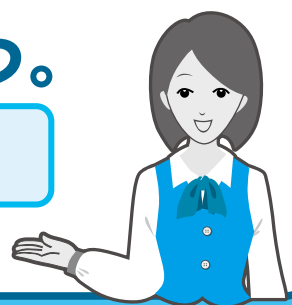
医療費や年金などの大切な財源です！

社会保険料は納期内に納めましょう。

11月分の納付期限 2012年1月4日(水)

12月分の納付期限 2012年1月31日(火)

保険料の納入は納め忘れや納入の手間が少ない口座振替が便利です！
口座振替のお申し込みは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。





平成23年度年金委員表彰が行われました。

日本年金機構では、年金委員としての功績が特に顕著と認められた方々への、**理事長表彰・東北ブロック本部長表彰**の伝達が各地で行われました。

表彰された方々は、以下のとおりです。(敬称略)

◎ 日本年金機構理事長表彰

須藤 昭彦	財団法人	青森県総合健診センター	青森市
中原 幸子	株式会社	スーパーカケモ	十和田市
山田 恵子	株式会社	弘南産業	平川市
花部 勲	株式会社	菊末産業	むつ市

◎ 日本年金機構東北ブロック本部長表彰

山口 栄子	有限会社	蝦名商事	青森市
大川 清人	東洋建物管理	株式会社	青森市
志村 俊也	八戸運輸倉庫	株式会社	八戸市
向山 譲治	太子食品工業	株式会社	三戸町
松川 敦子	青い森信用金庫		八戸市
小山 圭一	株式会社	陸奥新報社	弘前市
板谷 裕一郎	北星交通	株式会社	弘前市
関向 亨	杉山建設工業	株式会社	むつ市

平成23年度事業功労者表彰が行われました。

財団法人青森県社会保険協会では、長年にわたり協会事業の推進・発展に功績のあった事業主様への、**協会長表彰・支部長表彰**が各地で行われました。

表彰された方々は、以下のとおりです。(敬称略)

◎ 青森県社会保険協会長表彰

有限会社	千葉商店	千葉 輝光	青森市
有限会社	日進エンジニアリング	檜山 猛	八戸市
上北重車輜	株式会社	畠山 正敏	十和田市
株式会社	丸重組	富田 名重	鯉ヶ沢町
株式会社	西谷建設	西谷 浩	平川市
山内土木	株式会社	山内 隆	むつ市

◎ 青森県社会保険協会支部長表彰

グリーン・ジ・アース	株式会社	鳴海善左衛門	七戸町
株式会社	北奥設備	北向 幸吉	八戸市
株式会社	中長印刷	中村 勉	八戸市
新光印刷	株式会社	上野 良範	八戸市
株式会社	東奥企業会計社	竹内 昭一	弘前市
株式会社	ミワ電工	島谷 昭一	五所川原市

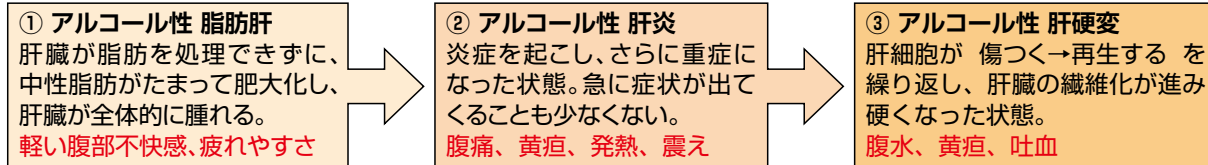
協会けんぽからのお知らせ

アルコールと肝臓(上手なアルコールとの付き合い方)

これから忘・新年会のシーズンを迎えます。アルコールは、適度な量を上手に飲めば心身共に良い影響をもたらすと言われていたますが、大量に飲みすぎると、肝臓に負担をかけ、アルコール性肝障害を引き起こします。そうならないための上手なアルコールとの付き合い方について紹介します。

肝臓の役割とアルコール性肝障害とは 大量のアルコールは、肝臓を傷つける!

お酒を飲むと、アルコールは体内で吸収されて肝臓へ運ばれますが、肝臓はこうして運ばれた**アルコールを分解する役割**を果たしています。ところが、休みなく大量にアルコールが運ばれると、その分解処理能力を超え、肝細胞が変性・壊死、炎症を引き起こします。「**アルコール性肝障害**」とは、こうしたお酒の飲みすぎによって肝臓が負担を受け、起こる次のような病気の総称です。



上手なアルコールとの付き合い方 以下の点を心がけ、飲み方上手になろう!

- ① 適量の飲酒を心がけましょう。アルコールの適量は純アルコールで1日約20g以下(女性は1/2程度)です。(下表参照)
- ② 週に2日は休肝日を設けましょう。
- ③ アルコール度の高いお酒は、胃壁を守るため薄めて飲みましょう。
- ④ 食べながら飲む習慣をつけましょう。
- ⑤ 薬(特に睡眠薬や精神安定剤)と一緒に飲まないようにしましょう。
- ⑥ 遅くても夜12時までには切り上げましょう。
- ⑦ 楽しい雰囲気飲むことを心がけましょう。
- ⑧ 自分のペースでゆっくり飲みましょう。



(表) アルコールの適量(純アルコール約20g相当量) [アルコール濃度]

ワイン：グラス1杯 (220ml) [12%]	日本酒：1合 (180ml) [15%]	焼酎：コップ半分 (100ml) [25%]	ビール：中瓶1本 (500ml) [5%]	ウイスキー：ダブル1杯 (60ml) [43%]
----------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

女性とアルコール 女性の飲酒は注意が必要です!

★妊娠中・授乳中の飲酒は、赤ちゃんの発育障害や早産などアルコールの害が赤ちゃんに及んでしまうこともあります。女性の飲酒はより注意が必要です。

私のひとこと

- ☆職場のPR
自動車に携わる団体であるため、交通安全活動を積極的に推進している。自身も常に安全運転を心がけたい。
- ☆担当している仕事
経理全般
- ☆個人的に最近気になること
世の中が便利になり過ぎてこれで良いのかと思う。年齢を重ねると共に落ちにくくなる体重。青森では、特に冬場ペットと一緒に出掛ける場所が少ない。
- ☆自己の健康管理について
暴飲暴食をしない。



えびな まさこ
蝦名 雅子さん
社(青森県自動車会議所(青森市))

社会保険協会からお願い

事業所・所在地に変更等があった場合には、当協会へも連絡方お願いします。

協会けんぽに関する各種申請書は、郵送でも受付しております。
(〒030-8552 青森市長島2-25-3 ニッセイ青森センタービル8階 協会けんぽ青森支部 宛)

編集発行/平成二十三年十二月十六日

(財)青森県社会保険協会

TEL 017-7761477
青森市橋本一丁目二階
住友生命青森ビル