

# 社会保険 あおもり

2012  
2  
NO.770  
偶数月発行



厳寒の五能線

## 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)	3月28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	4月25日(水)	10:00~15:00	
五所川原市役所	3月 お休み		弘前年金事務所 0172-27-1309
	4月11日(水)	10:00~15:00	
つがる市役所	3月 お休み		
	4月25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

- ◎社会保険の届出について
- ◎もう一度確認してください  
賞与支払届の未提出はありませんか?
- ◎社会保険に加入していない事業所への対応について
- ◎退職(失業)による国民年金保険料の特例免除
- ◎社会保険料は納期内に納めましょう
- ◎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◎

# 社会保険の届出について



4月は就職・退職・転勤などがあり、社会保険関係の届出も非常に多くなる時期です。届出が遅れたり、内容に誤りがあると保険料が正しく計算できませんので、内容を確認のうえ提出期日までに届出いただきますようお願いします。

## ■ 被保険者資格取得届

新入社員などの健康保険・厚生年金保険の加入手続きは、「被保険者資格取得届」を**採用した日から5日以内**に提出します。なお、昭和12年4月2日以降にお生まれになった70歳以上の方を採用したときは、「70歳以上被用者該当・不該当届」の提出も必要です。

パート、アルバイト、見習いや試用期間などを問わず、「**使用されるようになった日**」が、被保険者の資格を取得する日となります。

### 被保険者（加入手続きが必要な方）とは？

健康保険・厚生年金保険の適用事業所に常時使用される従業員は、「国籍」「性別」「給料の多少」「年金受給の有無」などに関係なく被保険者となります。

#### 【外国人従業員は】

適用事業所において、適法に就労する常用的使用関係にある外国人も、被保険者となります。

#### 【派遣会社からの従業員は】

派遣先事業主の指揮命令によって就労しますが、派遣元事業主が労働者を雇用したうえで、労働者派遣契約に基づき派遣し、報酬を支払っていることから、雇用関係は派遣元事業主と派遣労働者の間において成り立っていることとなります。したがって、派遣元事業所において被保険者となります。

#### 【パート従業員は】

常用的使用関係の有無については、就労形態、勤務内容等から判断することとなります。短時間就労者も使用関係が継続的で、勤務日数、勤務時間がそれぞれ一般の従業員の4分の3以上ある方は被保険者となります。

## ■ 被保険者資格喪失届

健康保険・厚生年金保険に加入している従業員が退職する場合は、「被保険者資格喪失届」を**退職の日の翌日から5日以内**に提出します。なお、昭和12年4月2日以降にお生まれになった70歳以上の方が退職したときは、「70歳以上被用者該当・不該当届」の提出も必要です。

**退職日の翌日が資格喪失日**となります。月末退職の方は、喪失日は翌月の1日となります。被扶養者分も含め交付されている全ての健康保険被保険者証（カード）を添えて提出願います。

## ■ 被扶養者（異動）届

新しく被扶養者になる方がいる場合や就職などにより被扶養者から除かれる方がいる場合は「被扶養者（異動）届」を**5日以内**に提出します。

就職などにより被扶養者から除かれる方がいる場合は、除かれる被扶養者の健康保険被保険者証（カード）も添えて提出願います。

## ■ 住所変更届

転勤や引越して従業員の住所が変わった場合は、「**厚生年金保険被保険者住所変更届**」を提出します。

また、被保険者（従業員）の方に扶養する配偶者の方がいるときは、「被扶養配偶者の住所変更欄」も忘れずにご記入いただき、**2枚目の「国民年金第3号被保険者住所変更届」**にあります**事業主届出欄・届出人欄にご記入・押印**のうえ提出願います。

## もう一度確認してください

### 賞与支払届の未提出はありませんか？

ボーナスなどの手当を支払いしたときには、**支払日から5日以内**に、「被保険者賞与支払届」に「被保険者賞与支払届総括表」を添えて日本年金機構 青森事務センターへ郵送または、管轄の年金事務所へ提出していただくことになっています。提出もれがありますと、将来受給する年金額に影響しますので、今一度、ご確認をお願いします。

なお、賞与の支払いがない場合は、「被保険者賞与支払届総括表」の「支給・不支給」欄の**不支給「1」に○印を付けて**提出願います。

郵送先 〒030-0861 青森市長島2-25-3 ニッセイ青森センタービル  
日本年金機構 青森事務センター

## 社会保険に加入していない事業所への対応について

日本年金機構では、加入対象となる事業所に対し、文書で加入のお知らせをしたり、事業所を訪問し、加入の促進に努めております。

保険料負担の公平性の観点から、今後も一層取り組みを強化していく予定ですので、みなさんのご近所やお知り合い、関連の事業所などで健康保険・厚生年金保険に加入されていない法人事業所等がありましたら、社会保険への加入をお勧めくださるようお願いいたします。

なお、再三の加入勧奨にもかかわらず加入を拒む事業主に対しては、立入検査を行うなど、厳しい対応をとることとしています。

## 退職（失業）による国民年金保険料の特例免除

特例免除は、申請する年度又は前年度に退職（失業）された方が対象となり、通常であれば審査の対象となる「本人・配偶者及び世帯主の所得」のうち、**退職された方の所得**を除いて審査を行います。

一般の保険料免除と同様に「国民年金保険料免除申請書」を住民票のある市区町村の国民年金担当窓口や年金事務所へ申請（手続き）することとなりますが、申請には以下のものが必要となります。

- ① 年金手帳または基礎年金番号のわかるもの（納付書等）
- ② 認印（ご本人が申請書に署名する場合は不要）
- ③ 失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険受給資格者証、離職票等）

※ 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、本人以外の方が申請される場合には、本人からの委任状を併せてお持ちください。

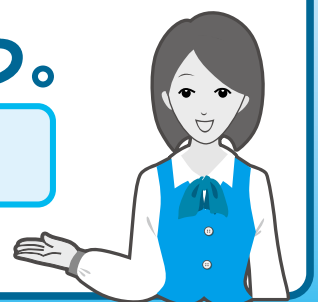
医療費や年金などの大切な財源です！

## 社会保険料は納期内に納めましょう。

1月分の納付期限 **2012年2月29日(水)**

2月分の納付期限 **2012年4月2日(月)**

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。



協会けんぽからのお知らせ

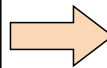
# 糖尿病 ～あなたの血糖値は大丈夫？～

青森支部の通院医療費のうち、2番目に多いのが糖尿病\*です。糖尿病の95%以上は、遺伝的な要素に加えて生活習慣（過食や運動不足）によって起こる**2型糖尿病**であり、主に中高年に多い病気です。糖尿病にならないよう、生活習慣を見直しましょう。\*22年度の協会けんぽ青森支部の統計では、通院医療費の約6.5%

## 血糖値が高いと、どうして良くないの？ ▶▶▶ ブドウ糖が全身の血管を傷つける！

人間の体はブドウ糖をエネルギー源としていますが、必要量を上回ったり、エネルギーとしてうまく利用できないと、ブドウ糖が血液にあふれて、満パイ状態になります。これが「血糖値が高い」状態です。あふれたブドウ糖は血液中のたんぱく質と結びついて、血管の壁を傷つける原因になります。

血糖値が高いということは、単に血液中のブドウ糖が多いだけでなく、血管の破壊が進んでいることをあらわします。



### 全身の血管に障害

- ・血の塊ができやすくなる
- ・血管が破れやすくなる
- ・神経信号がうまく伝わらなくなる
- ・免疫機能が低下して、感染症や炎症が起こりやすくなる。

## なぜ、糖尿病は怖いのか？ ▶▶▶ 気がつかないうちに忍び寄る合併症！ 早期発見が鍵！

糖尿病を治療せず、そのままにしておくと、次のような怖い合併症を引き起こします。健診で血糖値に異常が出たら、早めに医療機関を受診し、糖尿病を重症化させないことが大切です。

糖尿病性 網膜症	糖尿病性 腎症	糖尿病性 神経障害
目の網膜に集まっている毛細血管が、高血糖のため障害を起こし、視力が低下する病気。失明する場合があります。	腎臓の糸球体の毛細血管に障害が起き、腎機能が低下して、尿の中にたんぱくが出てきたり、高血圧やむくみなど腎炎と似た症状が起こります。進行すると、腎不全から尿毒症となり透析が必要になります。	知覚神経や運動神経などに障害が起きると、足のしびれや痛み、こむらえりの症状が、夜間に特に多く起こります。また、自律神経に障害が起こると、立ちくらみや排尿異常、下痢、便秘、インポテンツ、胃の運動の低下などを起こします。

## 糖尿病の予防法は？ ▶▶▶ 正しい食事と適度な運動で、肥満を防ぐことがポイントです！

- **正しい食習慣、バランスの良い食事法を身につける**
  - ・適正なエネルギー量の食事を毎日3食、規則的に取りましょう。
  - ・毎食、いろんな食品を組み合わせ、栄養バランスを考えましょう。
  - ・糖分や脂肪分、アルコールなどは、できるだけ控えましょう。
- **適度な運動習慣を身につける**
  - ・筋肉を動かすと、ブドウ糖が効率よくエネルギーとなって血糖値が下がります。
  - ・内臓脂肪が減ると、糖代謝を調節するインスリンの働きもよくなります。
  - ・ウォーキングや水泳などの有酸素運動が、内臓脂肪を減らすのに効果的です。

まずは  
歩くことから  
始めてみよう！



## 私のひとこと

- ☆職場のPR  
忙しいですが、活気あふれる職場です。
- ☆担当している仕事  
事務、営業 等
- ☆個人的に最近気になること  
酒量の増加と酔いざめの悪さ。  
あと、お腹まわりでしょうか。
- ☆自己の健康管理について  
できるだけ歩くようにしています。



ありま ゆうすけ  
**有馬 雄介さん**  
（株）有馬動熱工業所（八戸市）

### 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／平成二十四年二月十八日

（財）青森県社会保険協会

TEL 017-7761477  
青森市橋本一―九―二二  
住友生命青森ビル二階