

社会保険にいがた

- ●11月はねんきん月間です
- ●国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です
- ●未治療者に対する受診勧奨の大切なお知らせ
- <今月の健康情報>睡眠はとれていますか?

2022 NO.914



親不知海岸高架橋



たって、既にある国道

8号やJR(旧国鉄)

北陸本線の妨げにな

らないようにと、海に張

り出すかたちで「親不

知海岸高架橋」を建

設。長さは3,000メー

トル以上に及び、日

本で初めて海上にイ

ンターチェンジが併設

日本海に面し、海 岸や川辺から翡翠が 産出されることでも知 られる街・糸魚川市。 フォッサマグナや北ア ルプスに抱かれたこ の地は、古くから交通 の難所とささやかれて いました。かつて道と されていたのは、荒波 が打ち付ける岸沿い



されました。建設後も 定期的にモニタリングや補修が行われ、塩害対策 を継続しながら橋の長寿命化が図られています。

の海岸線。波が和らぐほんの一瞬のうちに通り抜け なければならない命がけのルートでした。ここを通る 時は親や子を気に掛ける余裕すら生まれなかったこ とから、親不知(子不知)の地名が付いたとも伝え られています。明治時代以降からは、道路や鉄道の 整備が進められ、昭和後期に新潟から富山方面 へと繋がる北陸自動車道が開通しました。それにあ

冬の季節風などで波が荒れる一方で、凪いだ時 は心が晴れやかになるほどに美しい日本海。思わず 目を奪われそうになる絶景を横目に通過できるこの 橋では、車の窓を少し開け、潮風を感じながらのドラ イブが満喫できます。

会員事業所からのお知らせ



株式会社 ジョーメイ



「ジョーメイさんって、何の会社なのですか?」お客さまからよく尋ねられます。この質問は、私たちにとってうれしい 言葉でもあります。私たちが印刷会社としての仕事だけでなく、幅広いフィールドにおいて仕事をしているという証 でもあるからです。いま、日本では多様な価値観が広がっています。それゆえにクライアントの課題も多様化してい ます。広告を打てばモノが動く、人が動く。販促イベントで呼べば人が集まる。そんな時代は、終わったのかもしれま せん。ジョーメイが提供するのは、広告だけ、販促だけ、印刷だけではなく、クライアントにとって最適と言い切れる コミュニケーションです。過去の経験に囚われず、いまを読み、その先を予測する。ジョーメイは、そんなチャレンジ 精神でできています。印刷会社ができることのその先をめざして。私たちはコミュニケーションカンパニーです。



金保険料、納めていますか? この機会に年金加入状況の確認を!

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」 と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

.....

11月30日は 年金の日

定例の出張相談を 拡大して開催します

定例の出張相談を 拡大して開催します

「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝える さまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか?

■新潟県内年金事務所の活動内容■

11月12日(土)は、週末相談日です。午前9時30分から午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張相談会等の開催を予定しています。

「年金相談会 IN イオンモール新潟南」 出張年金相談 (予約不要)を開催します。

新潟西年金事務所

11月10日(木)

11月24日(木)

▷場所/あいぽーと佐渡

出張年金相談(予約制)を開催します。

▷場所/あいかわ開発総合センター 出張年金相談(予約制)を開催します。

時間/12:30~14:30

時間/ 9:30~16:00

時間/12:00~14:30

(最終受付 15:30)

新潟東年金事務所 11月30日(水)

長岡年金事務所

11月16日(水)

三条年金事務所 11月24日(木) ▷場所/魚沼市役所北部庁舎 出張年金相談(予約制)を開催します。

▷場所/イオンモール新潟南3階(新潟市江南区)

▷場所/見附市市民交流センターネーブルみつけ 出張年金相談(予約制)を開催します。

時間/11:00~15:00

時間/10:00~15:00

ご存知ですか?



公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、 障害年金、遺族年金という制度があります。



国民年金保険料を納めないまま放置すると…

年金を受け取ることができない場合があります!! 必ず納めましょう。

国民年金保険料を納めるのが難しい場合は…

申請することにより、保険料の納付が免除、または猶予される場合があります。

"ねんきんネット"は…

パソコンやスマートフォンから年金加入記録や納付状況、年金見込額等、手軽に確認できるサービスです!

「ねんきん月間」の趣旨は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

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

日本年金機構

検索

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除さ れますが、控除の対象となるのは、令和4年中(令和4年1月1日から令和4年12月31日)に納めら れた保険料の全額です(令和4年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納され た保険料も控除の対象となります)。

社会保険料控除を受けるためには

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、 保険料を支払ったことを証明する書類「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(以下「控除証明書 1)」(又は 領収証書)の添付が必要となります。この「控除証明書」は、令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に 国民年金保険料を納付された方〔①〕は、令和4年10月下旬から11月上旬にかけて送付予定です。

また、令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方(〔①〕の対象者 は除きます。)には、令和5年2月上旬に日本年金機構から順次送付されます。

お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。なお、ご家族の国民年金 保険料を納付された場合は、ご自身の社会保険料控除に加えることができます。その際はご家族あてに郵送され た「控除証明書」を添付のうえ申告してください。

■ 令和4年度 社会保険委員大会を開催します

令和4年度社会保険委員 大会を各社会保険委員会 主催、(一財)新潟県社会 保険協会各支部協賛によ り右記のとおり開催します。 ●新発田 社会保険委員大会 ●六日町 社会保険委員大会 ●上 越 社会保険委員大会

●三 条 社会保険委員大会 ●長 岡 社会保険委員大会

●柏 崎 社会保険委員大会 ●新潟西・新潟東 社会保険委員大会 高剛耀 開催日/11月25日(金) 会場/新潟東映ホテル(規模を縮小して開催)

開催日/11月11日(金) 会場/中条グランドホテル 開催日/11月11日(金) 会場/十日町地域地場産業振興センター「道の駅クロス10」

開催日/11月17日(木) 会場/ホテルハイマート 開催日/11月17日(木) 会場/ジオ・ワールドビップ 開催日/11月18日(金) 会場/長岡グランドホテル

開催日/11月18日(金) 会場/柏崎エネルギーホール

1月の出張年金相談のご案内

ご予約は、主催年金事務所でお受けしておりますので、事前に電話にてお申込み願います。

主催年金事務所(予約先TEL)	会場	相談日時(予約可能な相談時間)				
新潟東	五 泉 市 福 祉 会 館	11/ 17 (*) 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
(025-283-1013)	阿 賀 町 役 場 本 庁	11/ 24 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
	あ い ぽ ー と 佐 渡	11/ 10 (*) 12:00~14:30 (12:00~14:00)				
新潟西	あいかわ開発総合センター	11/ 24 (ᡮ) 12:30~14:30 (12:30~14:00)				
(025-225-3008)	佐渡市にお住いの方は 『テレビ電話相談』 個室でブライバシー に配慮しています	! 一切ありません! 予約ができます! 相談が可能です!				
_	も実施しております	景:佐和田行政サービスセンター内(事前予約要)				
長岡	小千谷市民会館	11/ 9 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
(0258-88-0006)	小千谷市民会館	11/ 22 火 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
(0230 00 0000)	小出ボランティアセンター	11/ 24 (ᡮ) 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
上越	 	11/ 9 (x) 10:00~15:00 (10:00~14:00)				
(025-524-4115)	元 点 川 川 技 別	11/ 24 (h) 10:00~15:00 (10:00~14:00)				
	見附市市民交流センターネーブルみつけ	11/ 24 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)				
(0256-32-2820	村上市役所	11/ 9 (x) 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
新発田	1 1 1 1 1 N	11/ 22 火 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
(0254-23-2128)	阿賀野市水原総合体育館	11/ 16 (水) 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
六日町	十 日 町 地 域 地 場 産 業	11/ 10 (木) 10:00~15:00 (10:00~14:30)				
(025-716-0802)	振興センター(クロス10)	11/ 24 (ᡮ) 10:00~15:00 (10:00~14:30)				

[●]年金の相談にお越しの際には、年金手帳(基礎年金番号通知書)、 : ●本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任 年金証書、振込通知書や被保険者証といった、本人であることを 確認できるものを必ずお持ちください。

状とお見えになる方の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。



未治療者に対する受診勧奨の大切なお知らせ

協会けんぽにおいて、生活習慣病予防健診の結果、血圧値・血糖値が高く、医療機関への受診が 必要と判定され、健診受診後3ヵ月受診の確認ができない被保険者の方に対して、医療機関へ受診 していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。このたび、現役世代の循環器疾患の重 症化予防対策として、令和4年10月にお送りする通知から血圧値及び血糖値に加えて、LDLコレス テロール値が高い未治療者の方についても受診勧奨を実施します。

> 血 圧

血 糖

LDLコレステロールとは?

悪玉コレステロールとも呼ばれ、肝臓で作られ たコレステロールを全身へ運ぶ役割を担って おり、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗 塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。

参考:厚牛労働省e-ヘルスネット

LDLコレステロール値が高いまま放置すると?

LDLコレステロール値が180mg/dL以上の 人は、100mg/dL未満の人と比べて、約3~4 倍、心筋梗塞等になりやすいことが分かってい ます。

参考:標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】

「//////// 受診勧奨基準値 '/////////

収縮期血圧 160mmHg以上

拡張期血圧 100mmHg以上

空腹時血糖 126mg/dL以上

H b A 1 c 6.5%以上(NGSP值)

脂 質 LDLコレステロール 180mg/dL以上

令和4年10月通知分から 新しく実施



事業主の皆さまへのお願い

健診は受けた後が大事です! 「要治療」「要精密検査」を診断された方へは、医療機関へ受診す るよう必ずお伝えいただき、医療機関受診の確認をお願いいたします。また、従業員様が受診でき るように配慮していただくようお願いいたします。

お問い合わせ先 協会けんぽ新潟支部【保健グループ】 TEL.025-242-0264

健診の後は・・・

健康サポート

(特定保健指導)を受けましょう! //////////

健診を受けてそれっきりでは意味がありません!

健診結果を見直し、その後の行動に移すことが重要です。みなさん、できていますか?

健康サポート

(特定保健指導)とは?

健診結果から生活習慣病の発症リスクが高いと予 測される対象者の方へ指導を行うことが、国から保 険者(協会けんぽ)へ法律で義務付けられています。

協会けんぽでは、保健師・管理栄養士が対象の方 へ生活習慣のサポートをするため、アドバイスを無 料で行っています。

保健指導についてYouTube動画で 分かりやすく説明しています!









全14話中の、10話~12話は 「保健指導」に関する内容となって おりますので、ぜひご覧ください!

専門業者からの勧奨も実施しています

特定保健指導のご案内を、右記の専門業者担当者から、事業所様へご連絡をさせ ていただくことがありますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

委託事業者名称 株式会社ベネフィット・ワン

業務委託期間 令和4年4月~令和5年3月

協会けんぽ

お問い合わせ先 協会けんぽ新潟支部【保健グループ】 TEL.025-242-0264



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ 新潟





〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階 TEL.025-242-0260(代表)

交通事故や他人の行為で負傷して保険証を使って治療をしたときは協会けんぽへ「第三者行為による傷病届」の提出が必要です



どうして届出が必要なの?

交通事故やけんかなど、第三者(他人)の行為によるケガや病気の治療費は、本来、加害者が負担するのが原則です。そのため、保険証を使って治療を受けた場合は、加害者が支払うべき治療費(医療費の7~9割分など)を、保険者(保険証の発行元)が負担し、医療費を立て替えたことになります。

保険者は後日、加害者に対して、立て替えた治療費を請求することになります。そのため「第三者行為による傷病届」を提出いただく必要があります。

※加害者が治療に要する費用すべて(自己負担分と保険者負担分)を支払うなど、保険証を使用しない場合は届出の必要はありません。

届出が必要な第三者(他人)の行為(一例)

下記以外にも、スキー・スノーボード等の接触事故など、届出が必要となるケースがあります。ご不明な点はお問い合わせください。



自動車・バイク・自転車・歩行中 など、相手のいる交通事故で負 傷した場合。事故過失の大小に かかわらず、届出が必要です。



自動車・バイクなどに同乗して いるときの自損事故により負 傷した場合。運転手と被害者 が親族でも届出が必要です。



他人の飼っているペットに噛まれたなどで負傷した場合。 飼い主に責任があります。



他人から殴られるなど、暴力で負傷した場合。



必要な提出書類は?

- ●交通事故、自損事故、第三者(他人)等の行為による傷病(事故)届
- ●負傷原因報告書 ●同意書
- ●損害賠償金納付確約書·念書(加害者記入) —
- 事故等の状況によっては、署名を拒否される場合があります。 その場合は、余白に記入してもらえない事情をご記入ください。
- (十) 交通事故の場合にのみ追加する書類
- ●交通事故証明書 最寄りの警察署または交番で「事故証明書 申込用紙」を入手し、申請していただくと、自 動車安全運転センターから交付されます。
- ●人身事故証明書入手不能理由書 警察への届出を物損(物件)事故として処理して いる場合や、交通事故証明書に加害者・被害者の 氏名の記載がない場合に提出してください。

●事故発生 状況報告書

ご注意ください



業務上や通勤途中の負傷で、労働者災害補償保険(労災保険)の給付対象となる場合、健康保険は使用できません。健康保険を使用した後に、労災保険の給付対象と判明した場合、健康保険負担分(医療費の7~9割)を返納していただくなど、負担が生じる場合があります。

業務上の負傷など労働災害については、お近くの労働基準監督署へお問い合わせください。

お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【レセプトグループ】 TEL.025-242-0263

新潟支部 presents!

、ラジオドラマ「KEN'S ぽっカフェブレイク」放送中!

FM77.5 毎週土曜 14:55~ ON AIR 毎週土曜の昼下がり、健康オタクのケンさんが ふらりと開くキッチンカーで勝手に始まる健康バナシ。 健康に悩む働き盛りのお客さんと看板娘の コーコと一緒に飲み物片手に聞いてみて!







健康保険委員(健康保険)を募集しています!

応募方法は新潟支部ホームページから-







今月の健康情報

睡眠はとれていますか?



朝の目覚めがよいかどうかで、睡眠の質がわかります。

そして睡眠時間には、遺伝子レベルで個人差があり、短いタイプ(ショートスリーパー)と長いタイプ(ロングスリーパー)があります。むしろ8時間眠らないとダメと思い込むことが睡眠不足への不安となり、不眠症を作ることにもなります。何時間眠れたかよりも、朝の気持ち良い目覚めによって「よい睡眠」かどうかわかるといえるでしょう。



眠れなくなるのはどんなとき?

環境要因

車の音やアパートの騒音、室温や湿度、寝具(枕の高さや布団の固さ、清潔さ)、 照明など、日常の環境要因で眠れないことがよくあります。情緒的に落ち着かな いときは普段は気にならない環境に敏感になりがちですから、要注意です。

不安や心配事

心配事が沸いてきて、寝付けないことがあります。 ほとんどは一時的なことですのでたいていの場合は 数日で眠れるようになります。



病気が原因

ぜんそくや、夜間のかゆみ、痛みが有る場合、また、 糖尿病などの生活習慣病でも不眠が起こることがあ ります。主治医によく相談しましょう。



ストレス

現代は「ストレス社会」、特に対人関係で生じるストレスは、精神疲労を起こしやすく、徐々に心を病んでしまうことがあります。ストレスを避けることよりうまく付き合っていくことができるとよいでしょう。数週間不眠が続く場合は専門医に相談することが解決の近道の場合もあります。

心の病

うつ病やうつ状態、不安神経症、幻覚や幻聴を伴う統合失調症などの初期症状に、数週間の不眠が現れることがあります。夜中に目覚めたり、朝でも早すぎる時刻に目が覚めてしまうのが特徴です。専門の精神科への受診が必要です。

その他

寝る前のコーヒーやタバコなどの嗜好品、パソコンやテレビなどの視覚刺激は寝付きを妨げますからやめましょう。また寝る前の睡眠薬かわりの飲酒は、熟睡を妨げ睡眠の質が悪くなり、疲れがとれにくくなるためやめましょう。 不規則な勤務の場合はとても難しいですが、できるだけ同じ時刻に眠れるようにしましょう。



協会けんぽ新潟支部メールマガジン 登録料 による 一川 配信登録受付中 無料



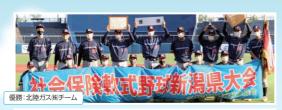


埶闘! ハードオフエコスタジアム新潟



社会保険軟式野球新潟県大約

8月6日(土)7日(日)、新型コロナウイルス感染症の影響により急遽1チーム欠場、7チームでの大会となりましたが、 今年度も熱戦が繰り広げられました。新型コロナウイルス感染症対策としてベンチでのマスク着用やロッカールームの 消毒作業等の他、熱中症対策も求められる大会となりましたが、ご協力いただいた選手の皆様、大会運営にご支援い ただいた一般社団法人新潟県野球連盟の皆様、ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症をともに乗り越え、 来年はノーマスクで開催できますように!





	_	=	Ξ	四	五	六	七	八	九	計
北陸ガス(株)	2	0	1	0	0	3	0	0	0	6
(株)大光銀行	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1

【投-捕】○北陸ガス㈱:神田-髙野 門藤-宮嶋 ○㈱大光銀行:伊藤-丸山 雲谷-丸山 三宮-丸山



料理教室 開催

1品でも栄養バランス満点! 簡単ランチを作りましょう!



さいわいプラザ別棟2階・調理実習室(長岡市幸町2-1-1)

時間 10:00~12:00(受付開始:9:30)

定員 20名(最少催行人数8名)

とうもろこしご飯 蒸し鶏の黒酢たれ かんたん(^^♪ひじきと豆苗のサラダ 内容 小松菜と里芋のみそ汁

講師:管理栄養十二協力:公益社団法人新潟県栄養十会 栄養ケア・ステーション

●新潟会場/11月26日(土)

北陸ガス料理教室(旧古町ガスホール)(新潟市中央区古町通7-999)

時間 10:30~13:00(受付開始:10:00)

定員 12名(最少催行人数8名)

冬のドライカレー ガスコンロでお鍋で炊飯♪ターメリックライス グリルで鶏のからあげ 野菜と卵のスープ

講師:北陸ガス料理教室講師 協力:北陸ガス株式会社

作った料理は お召しあがり いただけます (お持ち帰り不可)

参加資格 (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの被保険者とその家族(小学生以上)※会和4年度「協会費」が納入済であることをで確認の上お申込みください。 参加費 1,300円 ※参加費は当日会場でお支払いください。※小学生のご参加は、保護者の付添をお願いします。 持参品 エブロン、ハンドタオル、筆記用具

下記の申込書に必要事項を記入し、<u>11月10日(木)まで</u>に

(一財) 新潟県社会保険協会あて FAX 025-290-3201 によりお申込みください。

参加申込多数の場合 は抽選となります。

※新型コロナウイルス感染防止対策として、会場設営に所要の配慮をさせていただいておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。 ※当日37.5℃以上の発熱がある方や体調がすぐれない方等の受講はご遠慮ください。※開催中止とする場合は、参加申込の皆様にご連絡いたします。

> 問合せ先·主催/(一財)新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337 後援/新潟県内各社会保険委員会(新潟東·新潟西·三条·新発田·長岡·六日町·上越·柏崎)

> > 切り取らずコピーしてお使いください -

令和4年度

料理教室 参加申込訁

参加会場 ※希望する会場に○を付してください。 〈長岡会場〉11月19日(土)開催 〈新潟会場〉11月26日(土)開催

氏	名	年齢	申込区分 * 対	当する区分に〇 けしてください。		事業所所在地・事業所名(または自宅住所)	連絡先電話番号
			被保険者	家族	₹		
			被保険者	家族	₹		

多加料不要

______ 健康セミナー 開催

どなたでも ご参加頂けます

睡眠を改善して仕事の効率をアップしましょう! ~ 睡眠の質を高める食事とストレッチ ~





睡眠の質を高める食事と栄養

〈講師〉管理栄養士



睡眠の質を高める気軽にできるストレッチ

〈講師〉健康運動指導士

●開催日: 11月21日(月)●会場: 柏崎市文化会館アルフォーレ 会議室(柏崎市日石町4-32) 時間 13:45~16:15(受付開始:13:15) 定員 20名

下記の申込書に必要事項を記入し、11月10日(木)までに

(一財)新潟県社会保険協会あて FAX 025-290-3201 によりお申込みください。

受付は先着順とし、定員に達した 場合のみご連絡いたします。

- ※新型コロナウイルス感染防止対策として、会場設営に所要の配慮をさせていただいておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。 ※当日37.5℃以上の発熱がある方や体調がすぐれない方等の受講はご遠慮ください。
- ※開催中止とする場合は、参加申込の皆様にご連絡いたします。

問合せ先・主催/(一財)新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337 後援/新潟県内各社会保険委員会(新潟東·新潟西·三条·新発田·長岡·六日町·上越·柏崎)

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和4年度

健康セミナー 参加申込書

氏	名	事業所所在地・事業所名(または自宅住所)	連絡先電話番号		
		=			

多加料不要

参考図書贈呈

人生100年時代! 退職後の年金生活を充実したもの とするための知識や情報をご提供します

〈講師〉特定社会保険労務士



家庭経済プラン

定年後の生活と家庭経済を考えよう



心とからだの健康管理プラン

自分の健康は自分で守りましょう



生きがいプラン

「生きがい」って何だろう

- ●新潟会場/11月10日(木) 新潟ユニゾンプラザ大会議室(新潟市中央区上所2-2-2)
- ●長岡会場/11月14日(月) まちなかキャンパス長岡301会議室(長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト3階) 各会場とも 時間 13:30~16:30(受付開始:13:00) 定員 ●新潟会場:40名 ●長岡会場:28名

下記の申込書に必要事項を記入し、開催日の5日前までに

(一財)新潟県社会保険協会あて FAX 025-290-3201 によりお申込みください。

受付は先着順とし、定員に達した 場合のみご連絡いたします。

※新型コロナウイルス感染防止対策として、会場設営に所要の配慮をさせていただいておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。 ※当日37.5℃以上の発熱がある方や体調がすぐれない方等の受講はご遠慮ください。

※開催中止とする場合は、参加申込の皆様にご連絡いたします。

問合せ先·主催/(一財)新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337 後援/新潟県内各社会保険委員会(新潟東・新潟西・三条・新発田・長岡・六日町・上越・柏崎)



- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和4年度

゚ランセミナ

参加会場

※希望する会場に○を付してください。 〈新潟会場〉11月10日(木)開催

〈長岡会場〉11月14日(月)開催

氏	名	事業所所在地·事業所名	連絡先電話番号		
		₸			
		=			
		T			