

社会保険 やまがた

Shakaihoken Yamagata

●協会けんぽ保険料率が改定になります ●施設利用会員証を発行いたします



日本年金機構

2-3ページ

- 入社・退職後の年金加入の手続き
- マイナンバーの対応について
- 年金の予約相談実施のご案内
- お役に立ちます!ワンポイント相談室⑦



協会けんぽ

4-5ページ

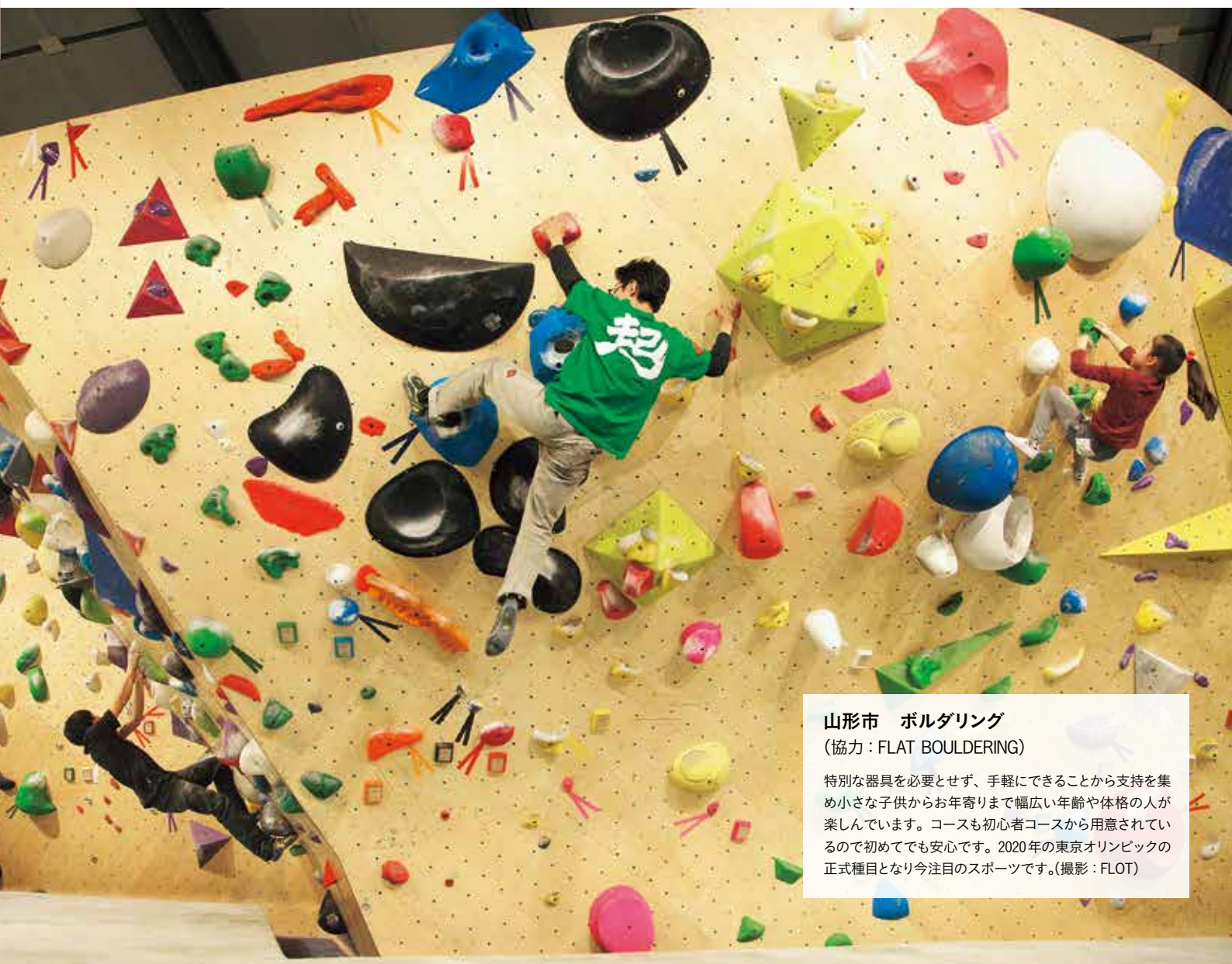
- 平成29年3月からの保険料率について
- 特定保健指導の減量成功実例
- おしえて!やまがたさん!
～療養費(治療用装具)の申請～



社会保険協会

6-7ページ

- 社会保険協会会員事業所の特典について
- 「施設利用会員証」発行のご案内
- 社会保険協会費納入についてのお願い
- 事業所名・所在地等の変更について
- ゴルフ大会開催のご案内
- わが社の健康づくり



山形市 ボルダリング
(協力: FLAT BOULDERING)

特別な器具を必要とせず、手軽にできることから支持を集め小さな子供からお年寄りまで幅広い年齢や体格の人が楽しんでいます。コースも初心者コースから用意されているので初めてでも安心です。2020年の東京オリンピックの正式種目となり今注目のスポーツです。(撮影: FLOT)



4月は、異動の季節です！入社・退職後の年金加入手続きは、お早めに！

◆厚生年金保険の適用事業所に就職したら、

→「健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届」、被扶養者の方がいる場合は、「健康保険 被扶養者異動届」を仙台広域事務センターへ郵送にてご提出ください。

協会けんぽ又は国民健康保険組合が管掌する健康保険の被保険者である場合には、当分の間、個人番号（マイナンバー）の記入欄のない、従来の届書様式に「基礎年金番号」の記入となります。（マイナンバー記入不要）

健康保険組合が管掌する健康保険の被保険者にかかる厚生年金保険の資格取得届の様式にも、基礎年金番号については従前のとおり必ず記入してください。

◇退職後の年金加入（厚生年金保険・国民年金）は、

→退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入しますが、それ以外の20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です。

（扶養されていた60歳未満の配偶者（夫・妻）についても、同様に手続きが必要ですのでご注意ください。）



年齢	こんなとき	加入する年金制度	加入の手続き・提出先	提出者	提出期限
60歳未満	再就職する	厚生年金保険 (厚生年金保険の適用事業所に再就職する)	郵送で 仙台広域事務センター	事業主	再就職日から 5日以内
	自営業者、無職の方、それらの配偶者など(厚生年金保険や共済年金に加入する方やその被扶養配偶者の方以外の方)となる	国民年金 [第1号被保険者]	住所地の市区役所、 町村役場または 年金事務所	ご本人 または 世帯主	退職の翌日から 14日以内
	厚生年金保険や共済年金に加入する方の被扶養配偶者となる	国民年金 [第3号被保険者]	郵送で 仙台広域事務センター	ご本人 (事業主経由)	被扶養者 (扶養される方)に該当した日から14日以内
60～64歳	再就職する	厚生年金保険 (厚生年金保険の適用事業所に再就職する)※	郵送で 仙台広域事務センター	事業主	再就職日から 5日以内
	年金を受けるために必要な期間が不足している。満額の老齢基礎年金が受けられないとき	国民年金 (任意加入)	住所地の市区役所、 町村役場または 年金事務所	ご本人	加入するとき
65～69歳	再就職する	厚生年金保険 (厚生年金保険の適用事業所に再就職する)※	郵送で 仙台広域事務センター	事業主	再就職日から 5日以内
	年金を受けるために必要な期間が不足しているとき	国民年金(任意加入) (昭和40年4月1日以前生まれの方)	住所地の市区役所、 町村役場または 年金事務所	ご本人	加入するとき
70歳以上	年金を受けるために必要な期間が不足している	厚生年金保険に 任意加入	事業所の所在地を 管轄する年金事務所	ご本人	加入するとき

添付書類など、詳しくは上記加入手続き先、又は管轄の年金事務所へお問い合わせください。

※60歳以上の方が、退職後、同一の事業所に継続して再雇用されることがあります。この場合、事業主が「被保険者資格喪失届」と「被保険者資格取得届」を同時に提出することにより、通常の随時改定を行うことなく、再雇用された月から再雇用後の報酬で標準報酬月額を決定することができ、この標準報酬月額に応じて在職老齢年金の額が見直されます。

添付書類

- 就業規則、退職辞令の写しなど、退職したことがわかる書類
- 継続して再雇用されたことがわかる雇用契約書など



日本年金機構におけるマイナンバーの対応について

日本年金機構では、平成29年1月からマイナンバーによる年金相談・照会を受け付けることとしており、基礎年金番号が分からない場合であっても、マイナンバーカード(個人番号カード)をご提示いただくことで、相談を行うことができます。

また、年金事務所の窓口でマイナンバーによる相談・照会を行う際には、本人確認書類の原本をご提示ください。

なお、電話でマイナンバーによる相談・照会を行う際には、マイナンバーや通知カード等のマイナンバーが記録されている書類をお手元にご用意ください。

日本年金機構がマイナンバーの提供を受ける場合、マイナンバー法第16条に基づき、本人確認(マイナンバーの確認)と身元(実存)確認を実施します。なお、代理人が本人のマイナンバーを提供する場合は、本人のマイナンバーの確認とあわせて、戸籍謄本、委任状等の書類による代理権の確認と、代理人の身元(実存)確認を行います。

◎「本人確認」と「身元確認」を実施します！

～確認書類等は、年金事務所へお尋ねください～

【日本年金機構が本人からマイナンバーの提供を受ける場合】

【日本年金機構が本人の代理人からマイナンバーの提供を受ける場合】

○対面・郵送による場合(対面の場合は原本により確認。

郵送の場合は原本またはその写しにより確認)

○電話による場合



◎マイナンバーを記入していただく届書

(平成29年1月以降順次)

マイナンバー記入開始	対象届書
平成29年1月以降	年金受給者現況届 ※
平成29年4月以降	年金請求書等 扶養親族等申告書

※ただし、住民基本台帳ネットワークシステムにより、ご健在を確認できる場合は、日本年金機構より現況届は送付されません。

お待たせしません！

ご都合の良い
時間に合わせて！

事前のご予約を！

**全国の年金事務所で
「年金の予約相談」
を実施しています**



予約申込みは
「ねんきんダイヤル」へ

☎0570-05-1165

または、お近くの年金事務所へ

- 実施時間帯は、8:30～16:00(月曜日～金曜日)です。
- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

お役に立ちます！ ワンポイント相談室⑦ パートの方の資格取得

Q 今年の4月にパート社員を採用する予定です。1日6時間、週の勤務時間は30時間、1カ月16日勤務となります。雇用期間は1年の予定です。この場合、社会保険の加入手続きは必要でしょうか。また、届出する報酬は、見込計上するのでしょうか。正社員は、1日8時間、週40時間、1カ月20日勤務です。

A 平成28年10月から被保険者資格取得の基準(4分の3基準)が明確になりました。
「1週の所定労働時間及び1月の所定労働日数が正社員の4分の3以上」の場合は、被保険者資格を満たすことになります。

おたずねの方にあてはめると、1週の勤務時間が、 $40 \times \frac{3}{4} = 30$ 時間、1月の勤務日数が、 $20 \times \frac{3}{4} = 15$ 日となりますので、「資格取得届」の提出が必要となります。

届出の報酬額は、労務の対象として支払われるすべての金額(通勤手当も含む)となりますが、毎月決まった金額の他、残業手当も、事業所内の同種の仕事、同年代の方の平均額を算出し、計上します。

なお、特定適用事業所に勤務し、4分の3基準を満たさない場合でも、被保険者となる場合もあります。



お問い合わせ・お申込み

日本年金機構 山形県内各年金事務所

日本年金機構

検索

URL <http://www.nenkin.go.jp/>



平成29年3月分(4月納付分)からの保険料率について

協会けんぽ山形支部の健康保険料率を、平成29年3月分(4月納付分)より
現在の10.00%から9.99%へ、介護保険料率を1.58%から1.65%へ改定させていただきます。

健康保険料率 **9.99%**

介護保険料率 **1.65%**

40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。

保健指導で
メタボを改善!

特定保健指導の減量成功実例

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された40歳から74歳の被保険者の方を対象に保健師や管理栄養士による特定保健指導を**無料**で実施しております。該当の方がいらっしゃる事業所様に順次ご案内させていただいておりますので、ぜひご利用ください。

【40代男性】

健康には全く興味が無く、自分には関係ないことと思っていた。
保健師と面談し、減量に取り組むことを決意!!
PCやスマホで気軽に取り組めるところも面白そうと思った。



目標(取組内容)

- ★夕食のご飯を2杯→1.5杯に減らす
- ★ジュース毎日→1日おきにする
- ★毎日、体重と食事内容をスマホで入力
- ★なるべく歩くように心がける



		初回面談時	初回面談の6か月後	初回面談の1年後
検査データ の変化	体 重	92.0kg	82.5kg -9.5kg	80.6kg さらに -1.9kg
	腹 囲	97.0cm	87.5cm -9.5cm	86.0cm さらに -1.5cm
	血 圧	147/98mmHg	124/88mmHg	125/81mmHg



毎日、体重と食事内容をスマホに入力することで自分自身の体調管理を行うことができました。
保健師・管理栄養士からの月1回くらいのメールもちょうど良かったです。

また、痩せたことで体調が良くなり、いろいろな服が着られるようになりました。職場では「何で痩せたの?」、「自分もやってみたいなあ」と評判になりました。

おしえて！やまがたさん！



～療養費(治療用装具)の申請～



【やまがたさん】

総務課に所属する
健康保険に詳しいベテラン OL



【たなかくん】

久しぶりの登場だが
何やら様子が・・・

1

た、たなか君、その足はどうしたの!?

痛いよー

実家で雪かきをしている時に、滑って転んで足の骨を折ってしまいました。装具代が高かったです～。

た

2

業務外の病気やケガの治療のために、医師の指示に基づいて治療用装具等を作成・装着したときは、装具費用の一部が払い戻される・・・って以前勉強したような?

イテテ・・・

た

3

療養費の申請のことね。たなかくん、成長したわね～

対象となる治療用装具

- コルセット、膝サポーター等の治療用装具
- 弾性着衣(乳がん、子宮悪性腫瘍等の術後着用等)
- 小児弱視等の治療用メガネ、コンタクトレンズ(9歳未満)

4

ちなみに、仕事中のケガの場合、療養費の申請はできないから注意してね!・・・ってたなか君、やるがすばやいわね・・・

足痛いんじゃないの??

さささっ

さっそく申請!

た

※同じ装具の2回目以降の作成は支給対象とならない場合があります。

支給される療養費の額

支給額＝各治療用装具の認定額×年齢に応じた一定割合(7割～9割)

義務教育就学前の方	義務教育就学後～69歳の方	70歳～74歳の方	
		現役並み所得者	その他
8割	7割	7割	8割(9割)

申請方法

「療養費支給申請書(治療用装具)」と下記の添付書類を協会けんぽへご提出ください。

また、ケガが原因での申請の場合は、「負傷原因届」の添付も必要です。

治療用装具の種類	添付書類
コルセット・膝サポーター等	①装具費用の領収書原本(明細が記載されたもの) ②医師の意見書原本(同意書・証明書)※申請書に付属の用紙をご利用ください
弾性ストッキング等	①装具費用の領収書原本(明細が記載されたもの) ②弾性着衣装着指示書原本 ※申請書に付属の用紙をご利用ください。
小児弱視の治療用メガネ、コンタクトレンズ	①装具費用の領収書原本 ②眼鏡等作成指示書(コピー可)

お問い合わせ・お申込み

全国健康保険協会(協会けんぽ) 山形支部
〒990-8587 山形市幸町 18-20 JA 山形市本店ビル 5 階 TEL.023-629-7225 (代)

協会けんぽ

検索

URL <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

社会保険協会会員事業所の特典

当協会に加入され、会費を納入いただいている事業所の皆さまには、次のような特典があります。

- ① 広報誌「社会保険やまがた」の隔月（奇数月）送付（最新情報提供）
- ② 当協会主催の説明会・講習会への参加と資料の無料提供
- ③ 契約保養施設（宿泊、日帰り）利用の際、利用料金の一部補助
- ④ 事業所での健康づくり講習会に講師を無料で派遣
- ⑤ 人間ドック等受診費用の一部助成
- ⑥ 当協会主催の各種スポーツ大会、レクリエーション事業への参加
- ⑦ タイムズカーレンタル利用料金の25%OFFサービス
- ⑧ 「施設利用会員証」によるサービス

- ・「山形健康管理センター」で人間ドックを受診時に、当協会の費用助成とは別に、2,000円の割引サービス
- ・「やまがたカルチャー & 健康スポーツセンター」の講座申込の際の初回事務手数料（2,808円）が無料
- ・全国契約施設による特典（平成29年4月1日から下記のとおり）



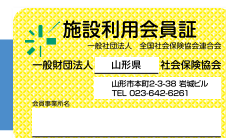
レクリエーション事業



社会保険事務講習会

当協会ではこれらの事業を通して、社会保険制度の周知と社員の健康づくりのお手伝いを行っております。未だ当協会に加入されていない事業所さまにおかれましては、ぜひ、加入をご検討ください。加入手続き等については、当協会ホームページをご覧ください。7ページのお問い合わせ先にご連絡ください。

「施設利用会員証」を発行します



施設利用会員証：名刺サイズ

会員事業所さま向けの優待事業として、この度、平成29年4月1日以降に以下の施設を利用される場合に、宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を発行することになりました。出張やご家族での旅行、人間ドックの受診時などにご利用ください。会員証を希望される場合は、当協会ホームページから「施設利用会員証申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送でお送りください。詳しくは当協会ホームページをご覧ください。

県内の対象施設

- 山形健康管理センター（山形市桧町）
- やまがたカルチャー&健康スポーツセンター（山形市南原町）

【優待内容】 社会保険協会会員事業所の特典の⑧の割引等サービスが受けられます。

【利用方法】 人間ドック受診時または講座申込の際に「施設利用会員証」を施設に提示してください。

【利用対象者】 当協会会員事業所の被保険者とその被扶養者

全国の対象施設

●船員保険会運営の4施設

- ・鳴子やすらぎ荘（宮城県）
- ・箱根嶺南荘（神奈川県）
- ・サンポートみさき（神奈川県）
- ・やいづマリンパレス（静岡県）

●ホテル法華クラブグループの17施設

- ・ホテル法華クラブ（札幌・函館・仙台・浅草・京都、ほか12施設）

●高輪・品川プリンスホテルグループの4施設

- ・グランドプリンスホテル高輪
- ・グランドプリンスホテル新高輪
- ・ザ・プリンスさくらタワー東京
- ・品川プリンスホテル

●プリンスホテル優待プラン

全国のプリンスホテル、スキー場、ゴルフ場等

【優待内容】 利用料金から一定額を割引、一般料金から一定割合を割引など施設によって異なりますので、当協会ホームページでご確認ください。

【利用方法】 直接、各施設に電話等で予約し、その際、「山形県社会保険協会の会員である」旨を伝えてください。利用当日は「施設利用会員証」を施設に提示してください。

【利用対象者】 当協会会員事業所の従業員とご家族

“平成28年度社会保険協会費納入についてのお願い”

当協会の各種事業は、会員の事業主の皆さまから納入いただいた会費で運営されています。本年度会費を納入いただいていない事業所さまにおかれましては、年度内に納入していただきますようお願い申し上げます。



事業所名称や所在地等に変更があった場合は 当協会にもご連絡願います

広報誌「社会保険やまがた」や「協会事業のご案内」等の送付物を確実にお届けするために、事業所名称や所在地等に変更があった場合は、管轄の年金事務所へ所定の手続きを行っていただくとともに、当協会には「会員事業所変更事項届」に変更事項を記入のうえ、FAXまたは郵送でお知らせください。「会員事業所変更事項届」は当協会のホームページからダウンロードできます。

ゴルフ大会を開催します

会員の皆さまの親睦を深め、心身をリフレッシュし明日への活力を得るためゴルフ大会を開催します。ぜひご参加ください。

日 時	平成29年5月20日(土) 8時40分まで集合
場 所	天童カントリークラブ(天童市川原子)
参 加 費	2,000円 競技方法 ダブルベリア方式
募集人員	40名
申込方法	当協会ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえFAXで送付してください。
申込締切	平成29年4月28日(金)



わが社の健康づくり

酒田天然ガス株式会社

酒田市東両羽町4番5号

酒田天然ガス株式会社は旧酒田市街地を中心に、ガスの製造・供給・販売を行っている都市ガス事業者です。環境にやさしいエネルギーである都市ガスを安全・快適に活用していただくため、地元に根付いた事業活動を行っています。その一環として夏は酒田港まつりの甚句流し(深緑布地に小豆色の「酒天」文字が目印の半てんです)秋はどんしゃんまつり、さかた産業フェアなどに参加しています。

健康管理面では、健康診断・人間ドッ

クの結果に基づき産業医と保健師による個人面談の機会を年4回程設けているほか健康講話会、デスクまわりで出来るストレッチ講習会などを実施し社員の健康づくりに努めております。弊社は従業員50人未満のため実施義務はありませんが、今年度からストレスチェックを始める予定です。

地域のソフトボール大会や社内レクレーションのボウリング大会は、会社全体で取り組んできています。また、3年前からは有志によるランニングクラブが発足し10月のつや姫マラソンを目標として練習を重ね、本番では今回も出場メンバー全員が完走出来ました。沿道の皆さんの応援や同僚・家族のかけ声がとても励みになっています。ランニングクラブをきっかけに社員の多くが日頃から運動をする意識を持つようになったと思います。

この度の「健康づくり優良事業所」表彰受賞を機に、今まで以上にひとりひとりが心も身体も健康で、はつらつと働ける職場であるように健康づくりに努めていきたいと思ひます。ありがとうございました。



お問い合わせ・お申込み

一般財団法人 山形県社会保険協会 〒990-0043 山形市本町 2-3-38 岩城ビル 4F

TEL. 023-642-6261 FAX. 023-633-4114 URL <http://www.shahokyo-yamagata.jp/>

山形県社会保険協会

検索



葉つきかぶと赤魚の煮物

かぶの根には胃腸の働きを助ける消化酵素アミラーゼが含まれており、葉にはカロテンが多く含まれ、かぶは体に良い食材と言われています。また、赤魚には疲労回復や貧血予防に役立つビタミンが含まれています。煮物にぴったりなかぶと赤魚は相性も良く、おすすめです。



材 料 [4人分]

◎1人当りおよそ150kcal

葉つきかぶ …… 5個
赤魚 …… 4切

A

だし汁 …… 3カップ
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2
みりん …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2
柚子の皮(千切り)
…………… 少々

作り方

- ① かぶは皮をむき、4等分のくし形に切る。
- ② かぶは熱湯でゆでて取り出す。赤魚は熱湯にくぐらせてすぐに冷水に取り、水気を切る。
- ③ 鍋にAと赤魚を入れて強火にかけ、色がついたら取り出す。
- ④ ③の煮汁にかぶを加え、弱火で10分間煮る。さらにふたを取り、煮汁が1/2の量になるまで強火で煮詰める。赤魚を戻して温め、器に盛り、柚子の皮を添える。



「わたしと年金」エッセイ入賞作品

平成28年度「わたしと年金」エッセイ募集に、1,341件と多数の応募をいただきました。ありがとうございました。東北管内で唯一、山形県の松本由美子様の作品が「優秀賞」を受賞されました。

優秀賞 山形県 松本由美子様(50代女性)

遺族年金を受け取り18年になる。夫が他界し、18年。釣りの事故で、3日目に遺体が発見された。それでも帰ってきてくれたことに喜び、かけ寄ったが、次の瞬間喜んでいられなかったことを思い知らされ、泣くしかなかった。当時、2人目を妊娠し5か月であった。事故当日、妊娠中であることを気遣ってもらい、現場近くの警察署の2階の部屋で1人待っていた。じっとうずくまっていた時、初の胎動を感じた。こんな時に、こんな時だから?けれど、この子より夫。流産しても、夫の方が…と、ばかり思っていた。それなのに…。子供を車に乗せて運転していると、「このまま道路の壁にぶつかれば、後は何も考えなくていいかな」と思ったりもした。

葬式後、私は、息子、お腹の子はこれからどこで生活をするのか、どうするのか。いろいろな手続きの中に遺族年金があった。そのうち何の知識もない私の通帳に振り込まれるようになった。2人目が生まれると、その子の分も加算され振り込まれてきた。そうか、お腹にいたからこの子の分もあるのかと、遺族年金のありがたさを知った。

あれから18年にもなる。現在、高校3年生の娘に大学3年の息子。子供に父の記憶はなく、どう思っているのか、聞くこともできないで過ごしてきている。

しかし、娘と一緒にいるところを知人が見かけると、「こんなに大きくなったのかあ。お腹にいたっけのにねえ」と声をかけてくれる。娘は、知らない人だなあと思っているだろうが、私は「18年にもなるんです。こんなに大きくなったんです」と答える。そんな時、娘は父を感じているのかもしれない。

息子が東京に住むようになり、学費や生活費にこれまでの遺族年金を使っている。遺族年金があったからこそ、大学に進むことができていた。高校3年の娘は、これから進路を決めることになるが、やはり遺族年金があるからこそ、希望をかなえてあげることができ、あきらめることなく進めるのである。子供2人は、父がいたことの証しを18年過ぎた今、強く感じているのである。

今、私は年金の仕事をしている。遺族年金受給者であり、年金に感謝し過ごしている私にとって、「年金は大事なもの」を伝えられるようにと仕事に取り組んでいる。年金は、決して老後だけではなく、私のように「ええっ!」と思ったあの時から年金に助けられることもあるのである。もちろん、そんなことがなければ一番よかったのだが。

年金に対しては、「そんな…」とか「どうせ…」という言葉が付きがちではあるが、私のように救われるものもいるのである。どうか、自分は関係ないと思わないでほしい。

「100%ありえない」ということはないのだから、このしくみのありがたさを知ってほしい。私が今まで、過ごしてこられたことの一つは、間違いなく年金の支えがあったからである。そして、今後でもある。

