

9-10

9月分からの「標準報酬月額」のご確認をお願いします

健診後、その場で特定保健指導が受けられます

日本一の滝王国山形
<http://yamagatakanko.com/waterfalls/>

- 社会保険事務講習会を開催します
- 家庭常備薬等の斡旋について
- 新庄支部 健康づくりゴルフ大会
- 第6回 健康づくりウォーキングのご案内
- 第75回 健康保険 山形県卓球大会参加者募集





にっぽんねんきんきこう

「日本年金機構」からのお知らせ

事業主・被保険者の皆様へ

「算定基礎届」による「被保険者標準報酬月額決定通知書」をご確認ください!

～保険料や厚生年金保険・健康保険の給付額の基礎となります～

7月に届出いただきました、平成30年度「健康保険 厚生年金保険標準報酬月額算定基礎届」(「算定基礎届」)により、本年9月から翌年8月までの標準報酬月額が決定され、「被保険者標準報酬月額決定通知書」によりお知らせしております。決定された標準報酬月額は、被保険者の皆様に必ず通知してください。

なお、平成30年7月、8月、9月に月額変更により決定された場合は、その標準報酬月額が優先されます。今回は、厚生年金保険の保険料率の改定はありません。

「年金制度説明会」を活用してみませんか

あなたの職場に年金事務所職員が講師として伺います

日本年金機構では、年金についての理解を深めていただくために、年金制度の周知活動を行っています。年金事務所職員が、職場に出向き年金制度について詳しく説明いたします。

具体的に「年金制度説明会」では、

- ①退職後の生活の助けとなる老齢年金、働きながら受け取れる老齢年金
- ②社会人として働いているときに不慮の事故や病気等で死亡した場合、残された家族が受け取る遺族年金
- ③重度の障害を負ってしまった場合、若い人でも受け取れる障害年金

など、社員のニーズに合った内容となります。

働く人の不安の解消や老後の生活設計など分かりやすく説明いたします。

実施時期・時間、内容等に関しては、お近くの年金事務所にご連絡ください。お気軽にご相談ください。

また、教育機関(高等学校・大学・短大・専門学校等)にお伺いして、年金制度の説明を行う「年金セミナー」を実施しています。



日本年金機構では、全国の年金事務所、街角の年金相談センターで年金相談の予約を実施しています。年金事務所の窓口で年金請求の手続きや、受給している年金についての相談は、お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます。相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ丁寧に対応します。

「予約受付専用電話」

をぜひご利用ください!

0570-05-4890 (ナビダイヤル)

(一般の固定電話からは、市内通話料金で利用可能です。ただし、携帯電話・PHSは除く。)

または、お近くの年金事務所でもお受けします。

※土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

050で始まる電話でおかけになる場合は、(東京) **03-6631-7521** (一般電話)

受付時間：月～金曜日(平日) 午前8:30～午後5:15

予約相談希望日の1か月前から前日まで受け付けしています。

※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





「ねんきんネット」で ご自身の年金記録を確認しましょう!

お客様がインターネットを通じてご自身の年金の情報が手軽に確認できます。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

★「ねんきんネット」で出来ること

- ご自身の最新の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の確認
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 受給に関する通知書の確認
- 日本年金機構に提出する一部の届書の作成 など

★「ねんきんネット」をご利用できる方

基礎年金番号をお持ちの方（昭和61年4月以前に年金受給権が発生した老齢年金受給者の方はご利用いただけません。）

★利用するには

ご利用登録（ユーザIDの取得）が必要です。そのために、アクセスキーの交付を受ける必要があります。パソコンでも申請ができますが、年金事務所の窓口でも申請でき、短期間でアクセスキーの取得が出来ます。（基礎年金番号の記入が必要となります。）申請者へ直接送付します。

お気軽にお申し込みください。「申請書」は、年金事務所窓口にあります。

お役に立ちます! ワンポイント相談室①⑥

国民年金第3号
被保険者からの届出

Q

私は、現在厚生年金に加入中ですが、60歳で定年退職し厚生年金を喪失することとなり、新たに厚生年金に加入しません。
妻は、現在53歳で、現在は、私の健康保険の被扶養者で国民年金第3号被保険者ですが、妻は新たに届出が必要ですか。



A 配偶者（第2号被保険者）（設問の場合「夫」）が退職などにより厚生年金等の加入者でなくなった場合やご本人（設問の場合「妻」）の収入の増加（ご本人の年収が130万円以上になると見込まれる場合）などにより、配偶者（設問の場合「夫」）の被扶養者から外れた場合には第1号被保険者になりますので、必ず住所地の市（区）町村に第1号被保険者への種別変更届を提出してください。

この届出をもれたままにしておくと、将来年金を請求する際に過去にさかのぼって本来の第1号被保険者期間に記録訂正を行いますので、年金額が減額となったり、年金受給資格期間がなくなり無年金者となる可能性がありますのでご注意ください。

- ※第3号被保険者とは、国民年金の第2号被保険者（厚生年金保険の加入者（会社員等）や共済組合の加入者（公務員等））に扶養される配偶者の方（20歳以上60歳未満）が対象となります。
- ※第3号被保険者である期間は、第1号被保険者（自営業者や学生等）期間と異なり、保険料をご自身で納付する必要はなく、保険料納付済期間として将来の年金額に反映されます。

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/>

インセンティブ制度

～健康保険料率上昇抑制のためにできること～

インセンティブ制度とは

インセンティブ制度とは、平成30年度から新たに導入された制度で、加入者及び事業主の皆様の健康への取組の成果を支部の健康保険料率に反映させる制度です。

皆様の取組を評価指標に基づいて評価し、その結果、上位過半数となる支部に対して、インセンティブ（報奨金）が付与され、健康保険料率が引き下げとなります。

評価指標	皆様にお願ひしたいこと
① 特定健診等の受診率 	• 健診費用の補助がある協会けんぽの健診をご利用ください。 • お勤めの方は→「生活習慣病予防健診」 • ご家族の方は→「特定健康診査」 • 協会けんぽの健診以外（事業者健診等）を実施の事業所様は健診結果を協会けんぽにご提供ください。
② 特定保健指導の実施率 	• 健診結果で「生活改善が必要」と判定された場合には、保健師等がサポートを行う特定保健指導をご利用ください。 • 特定保健指導は保健師等が事業所を訪問し実施しますので、事業所様では保健指導を受けられるよう環境整備にご協力ください。 ※健診当日に特定保健指導をご利用いただくことも可能です！詳しくは次ページの「おしえて！やまがたさん！」をご覧ください！！
③ 特定保健指導対象者の減少率	• 特定保健指導の対象にならないよう、日頃からの健康づくりを心がけましょう。 • 特定保健指導に該当した場合は、保健師等のサポートを受け、生活習慣の改善を目指しましょう。
④ 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者※の受診率 ※健診結果で要治療（再検査）の判定を受けた方	• 健診の結果、「要治療（再検査を含む）」の場合は、必ず医療機関の受診をお願いいたします。 • 事業所様では、従業員の健診結果を把握し、「要治療」の方に受診を促してください。
⑤ 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合	• 医療機関でお薬が処方される場合、医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品」の希望を伝え、積極的にご利用ください。

これからは、健康への積極的な取組が健康保険料の負担軽減に繋がります！
協会けんぽは皆様の取組を全力でサポートしますので、共に取り組んでいきましょう！

メールマガジンにご登録ください！

健康保険に関する最新情報、季節に合わせた健康に役立つ情報等をいち早くお届けします。お気軽にご活用ください。



QRコードで簡単登録！
登録料はかかりません



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

おしえて！やまがたさん！



～当日型特定保健指導について～



【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



【おおたさん】

営業課の中堅社員。
最近お腹回りが気になり始め・・・

1

おおたさん、今年の健康診断はもう受けました？

いいえ、まだ受けていません。しかも、今年は体重が5kg増えてしまって・・・

毎日昼食は外食して好きなものばかり食べてるからなあ・・・

2

本当ですか！？
それは、特定保健指導の対象になる可能性が高いですね！
まずは、生活習慣を改善しないと！

そうですよね・・・
特定保健指導を受けるため、
仕事の調整をしないとなあ・・・

でも、得意先からいつ呼ばれるかわからなくて・・・

3

特定保健指導は健診当日に受けられるんですよ！！
その上、健診当日は健康への意識も高まっているから、より効果的です！

ビシッ！

そうなんですか！！
それは、後日の日程調整も必要なくて、
手間がかからないですね！！

4

特定保健指導も受けてきます！！
まず、これから食生活を改善しようと思うので、やまがたさん、毎日お弁当を作ってくれませんか？ テヘッ

そこは自分で頑張りましょう！
ちなみに私の昼食はスムージーです！

料理できないのよね・・・

健診後、その場で特定保健指導が受けられます！

特定保健指導とは

生活習慣病予防健診の結果、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歳の加入者の方を対象に行われる健康サポートのことです。保健師・管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のアドバイスをいたします。

当日型特定保健指導のメリット！

- ・ 健診から特定保健指導まで、健診機関内でそのまま受けられます！
- ・ 後日、改めて特定保健指導の日程調整を行う手間が省けます！
- ・ 健診直後は、健康への意識が高まっており効果的です！

※一部の健診機関で実施しています。詳細は受診される健診機関にお問い合わせください。



従業員の皆様の健康こそが、事業所様にとっての「活力」であり、「財産」です！

また、特定保健指導の実施率はインセンティブ制度の評価指標にも設定されています。

従業員の皆様の健康、健康保険料率の軽減のために特定保健指導をご利用ください！

お問い合わせ

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）

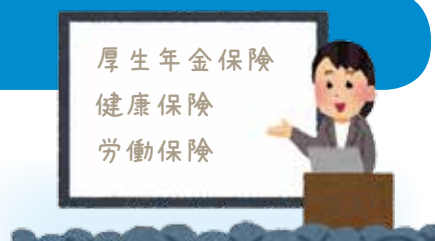
協会けんぽ

検索

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

社会保険事務講習会を開催します

厚生年金保険、健康保険及び労働保険に関して、事業所のご担当者さまの知識向上と適正な事務手続きの促進を図るため開催します。今年度の開催日程は以下のとおりです。今後の事務手続きや、社内で照会があった際などに役立つものと思いますので、ぜひご出席ください。申込方法は、当協会ホームページから参加申込書をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ、**各開催日の1週間前までに**FAX又は郵送で提出してください。ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。



◎講習内容

- ・様式変更に伴う届出の留意事項について
- ・健康保険の事務手続きについて
- ・雇用保険の事務手続きについて

平成30年度社会保険事務講習会開催日程

地 区	日 時	会 場	講 師	定 員
山 形	11月2日(金) 13:10～16:20	山形国際交流プラザ（山形ビッグウイング） 山形市平久保 100 TEL 023-635-3100	山形年金事務所職員	180 名
			協会けんぽ山形支部職員	
			ハローワーク山形職員	
庄 内	10月15日(月) 13:10～16:20	庄内町文化創造館 響ホール 庄内町余目字仲谷地 280 TEL 0234-45-1433	鶴岡年金事務所職員	150 名
			協会けんぽ山形支部職員	
			ハローワーク酒田職員	
置 賜	10月4日(木) 13:10～16:20	米沢市すこやかセンター 米沢市西大通 1-5-60 TEL 0238-24-8181	米沢年金事務所職員	150 名
			協会けんぽ山形支部職員	
			ハローワーク米沢職員	
新 庄	10月17日(水) 13:10～16:20	最上広域交流センター（ゆめりあ） 新庄市多門町 1-2 TEL 0233-28-8888	新庄年金事務所職員	70 名
			協会けんぽ山形支部職員	
			ハローワーク新庄職員	
寒 河 江	10月23日(火) 13:10～16:20	寒河江市技術交流プラザ 寒河江市中央工業団地 153-1 TEL 0237-86-1991	寒河江年金事務所職員	70 名
			協会けんぽ山形支部職員	
			ハローワーク寒河江職員	

家庭常備薬等の 斡旋について

当協会会員事業所さまの被保険者のご家族の病気やけが等の初期症状の緩和・応急手当などのために、今年度も家庭常備薬等の斡旋を行います。

（年1回限りの斡旋事業です。）

案内・申込書を同封しましたので、どうぞご利用ください。

申込方法は、申込書に数量・金額・商品の送付先等必要事項をご記入のうえ、**直接、斡旋委託業者へお申し込みください。**

（申込書のコピー使用可）



新庄支部 健康づくりゴルフ大会

日 時 平成30年10月13日（土）
8時30分まで集合

場 所 新庄アーデンゴルフ倶楽部

参 加 費 2,000円
（プレー費は各自負担）

定 員 40名

申込方法 ①事業所名、②参加者氏名
③年齢を記載した申込書を10月1日（月）までにFAXで提出してください。ただし、定員になり次第締め切ります。

FAX 023-633-4114



第6回 健康づくりウォーキングのご案内

今回はクアオルト健康ウォーキングです。
自然豊かな木漏れ日がさす日本で唯一のドイツミュン
ヘン大学認定コースを専任ガイドと一緒に、頑張らな
いで“楽しい”ウォーキングをする2時間のコースです。



日 程	平成30年10月20日(土) (雨天時は室内で健康運動指導士による運動プ ログラムの体験となります。)
場 所	上山市葉山(葉山コース)
参 加 資 格	山形県社会保険協会会員事業所の被保険者と ご家族 (参加者全員に指定施設利用補助券500円を交 付します。)
定 員	先着30名
参 加 費	大人2,000円、小学生以下1,500円 (バス代、昼食代、保険料等を含む) ※当日領収させていただきます。

行 程	◆往路 新庄年金事務所出発(7:30)→尾花沢 市花笠地蔵→村山駅西口→さくらんぼ東 根駅→道の駅天童温泉→ビッグウイング →山形県観光物産会館→上山市役所 10:00→【ウォーキング】→かみのやま 温泉葉山館(12:30)昼食と入浴休憩 ◆復路 かみのやま温泉葉山館出発(14:00)→ 新庄年金事務所到着(16:20)
参 加 申 込	参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX又は 郵送で当協会に提出してください。 ※参加申込書は当協会ホームページからダウン ロードするか、当協会までお問い合わせください。
申込締切日	平成30年10月9日(火) 必着

第75回 健康保険 山形県卓球大会 参加者募集



日 時	平成30年12月2日(日) 午前9時開始
会 場	山形市総合スポーツセンター第二体育館 山形市落合町1番地
参 加 資 格	山形県内の社会保険適用事業所(健康保険 組合を含む。)に勤務する被保険者。ただし、 当山形県社会保険協会の会員事業所以外の 事業所に勤務する被保険者は、500円の参 加負担金があります。

種 目	【団体戦】男女別事業所対抗 ■男子／3シングルス ■女子／3シングルス (1チームのメンバーは、男女とも3名とする。) 【個人戦】男女別 ■男子(一般(45歳未満)/45歳以上に分ける。) ■女子
競 技 規 則	日本卓球ルールによる。
競 技 方 法	■全試合トーナメント戦とする。 ■試合は11点5ゲームマッチとし、2本ごとサー ビス交替で行う。 ■ゼッケンを必ず着用すること。
使 用 球	日本卓球協会使用指定球
参 加 申 込	参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX又 は郵送で当協会に提出してください。 ※参加申込書は当協会ホームページからダウン ロードするか、当協会までお問い合わせください。
申込締切日	平成30年11月6日(火) 必着

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 山形県社会保険協会 検索
TEL. 023-642-6261 FAX. 023-633-4114 URL <http://www.shahokyo-yamagata.jp/>



豚しゃぶのごまだれサラダ

豚肉に含まれるビタミンB1は糖質を分解しエネルギーに変えるために必要なものです。茹でることによって、ヘルシーにエネルギーを摂り疲労回復に役立てましょう。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ240kcal

豚ロース薄切り肉	A
…………… 250g	白ねりごま 大さじ2
水菜…………… 200g	砂糖… 小さじ1.5
人参…………… 1本	しょうゆ 大さじ1.5
もやし…………… 200g	レモン汁・だし汁
酒…………… 大さじ2	…………… 各大さじ2

作り方

- ① 水菜は根元を切って長さ3～4cmくらいに切り、冷水に3分くらいさらし、水けをきる。
- ② 人参は皮をむき、あればスライサーでせん切りにする。
- ③ 器にもやしを盛り、ラップをして、電子レンジで1分加熱する。
- ④ 鍋に湯を沸かし、酒を加え、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、色が変わったらペーパータオルの上にあげて水けをきる。
- ⑤ 器に肉と野菜を盛りAをかけていただく。



健康づくり講習会に 専門の講師を派遣します

職場の健康づくりのため、専門の指導講師を派遣しております。社員の健康が活気ある職場づくりとなります。ぜひご利用ください。講師料は当協会が負担しますので、会員事業所さまの負担はありません。講習種目の主なものは以下のとおりです。ただし、1年度1事業所さま1回の利用となります。

主な種目

- 健康運動指導士による「運動と健康、ストレッチ」実技指導
- 栄養士による「食事と健康」の講習会
- 専門家による「ヨーガ」、「エアロビクス」等の実技指導
- 健康啓発DVDの貸出し(各DVDとも30分程度)
 - ・はじめてのウォーキング&ジョギング
 - ・若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット
 - ・Good-bye ストレス
 - ・正しく知れば怖くない がんのお話
 - ・自分でできるストレス対処法
 - ・心を楽にするセルフケア

申込方法は、6月にお送りしました「健康づくり講習会」のパンフレットに、申込書を掲載しておりますので、必要事項をご記入のうえFAX又は郵送で提出してください。申込書は当協会ホームページからダウンロードすることもできます。

入会のご案内

全国会員数
520,000人
山形県会員数
11,000人

健康で充実した年金ライフ応援
健康長寿は若いときからの心がけ
20歳以上の方、誰でも加入できます。

●活動内容

- 1 公的年金制度や医療保険・介護保険制度等の維持・改善に努力します。(陳情等)
- 2 ふれあいを大切に生きがいのある健康で充実した生活を誰もが送れるよう努力します。
- 3 グラウンド・ゴルフ、ピンポン、ボウリング、絵手紙等、カラオケ、旅行等100を越えるサークル活動。
(地域によって異なります。)
- 4 アフラック等各種保険、団体割引あり。
- 5 健康、福祉講座、研修会を開催。
- 6 宿泊施設等の割引、葬儀支援サービスあり。

年会費：県内各地区2,300円(置賜地区管内のみ2,500円)

(一般社団法人 全国年金受給者団体連合会)

山形県年金協会連合会

〒990-0025 山形県山形市あこや町3-12-26-102

電話 (023) 615-2662

Fax (023) 615-2668

資料のご依頼、入会のお問合せはこちらまで