

# 社会保険 やまがた

Social insurance yamagata

職場内で回覧しましょう。

# 3 - 4

2019年3-4月号 | No.600

退職後の年金・健康保険の加入について  
会員事業所の特典について

## 日本年金機構

2-3ページ

- 入社・退職後の年金加入手続きについて
- 産前産後期間の国民年金保険料免除について
- お役に立ちます!ワンポイント相談室<sup>⑩</sup>

## 協会けんぽ

4-5ページ

- 平成31年3月分からの保険料率について
- 退職後の健康保険について
- おしえて!やまがたさん!  
～生活習慣病予防健診について～

## 社会保険協会

6-7ページ

- 会員事業所の特典について
- 事業所名称や所在地等に変更があった場合の届出について
- 平成30年度社会保険協会費納入のお願い
- ゴルフ大会のご案内
- 「施設利用会員証」による優待サービスについて



### 尾花沢市 しろがね 白銀の滝

银山温泉街の奥、白銀公園入口近く  
あり、対岸の展望台からの眺めは癒やし  
を誘う。周囲の散策路も整備されている。

日本一の滝王国山形

<http://yamagatakanko.com/waterfalls/>



## 異動の季節です！ 入社、退職後の年金加入手続きをお忘れなく！

4月は異動の季節です。入社される方、退職される方は、速やかに加入手続きをしましょう。提出が遅れると、「健康保険被保険者証」の発行や保険料計算、年金の被保険者期間に影響を与えることにより年金の決定に支障が出る場合があります。

### 従業員を採用したら

事業主は、5日以内に、「健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届 厚生年金保険 70歳以上被用者該当届」、被扶養者の方がいる場合には「健康保険被扶養者異動届」の提出をお願いします。「個人番号(マイナンバー)」の記入をお願いします。(基礎年金番号を記入する場合は、年金手帳等に記載されている10桁の番号を記入。)

また、70歳以上の方で、適用事業所に使用されていても、健康保険のみの被保険者になりますので届出が必要です。



### 厚生年金保険の適用事業所を退職したら

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職するときは、引き続き厚生年金に加入します。適用事業所への再就職でない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となります。



### 【年齢60歳未満の方】

こんなとき	加入する制度	加入の手続き・提出先	提出者	提出期限
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)	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、 町村役場又は年金事務所	ご本人又は 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]	仙台広域事務センター	ご本人 (事業主経由)	被扶養者に該当した日から 14日以内

### 【年齢60～64歳の方】

こんなとき	加入する制度	加入の手続き・提出先	提出者	提出期限
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)	仙台広域事務センター	事業主	再就職日から5日以内
受給資格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	国民年金 (任意加入)	住所地の市(区)役所、 町村役場又は年金事務所	ご本人	加入するとき

なお、65～69歳の方で、受給資格期間(年金を受けるために必要な期間)が不足している場合は国民年金に任意加入することができます。(昭和40年4月1日以前生まれの方のみ)

また、70歳以上の方で、受給資格期間が不足しているときは、厚生年金保険に任意加入することができます。

## 平成31年4月から 産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

**免除期間は…** 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後期間」といいます。）の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）

（単胎の例）

4月	5月	6月	7月	8月	9月
	← 前月	出産 予定月		翌々月 →	
納付義務	免除	免除	免除	免除	納付義務

**対象者は…** 「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

**届出時期は…** 出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。  
※ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。

**届出先は…** お住まいの市（区）役所又は町村役場の国民年金担当窓口

**施行日は…** 平成31年4月1日です。

- ◆産前産後期間として認められた期間は、将来、被保険者の年金額を計算する際は、保険料を納めた期間として扱われます。
- ◆産前産後期間については保険料が免除されますが、付加保険料は納付することができます。
- ◆出産後でも届出することができます。この場合の産前産後期間は、出産日の属する月の前月から翌々月までの4か月間となります。
- ◆保険料を納付されている場合は、産前産後期間の保険料は還付されます。
- ◆出産前に届書を提出する場合には、母子健康手帳などをお持ちください。また、出産後に届書の提出をする場合には、出産日は市区町村で確認できるため原則不要です。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類をお持ちください。

### お知らせ

- ◎平成31年度の年金額は、法律の規定により、平成30年度から0.1%プラスで改定されます。
- ◎平成31年度の国民年金保険料は、16,410円（月額）となります。

## お役に立ちます！ ワンポイント相談室<sup>⑱</sup> 年金委員の交替

**Q** このたび、職場の年金委員が、退職することになりました。どのような届出が必要でしょうか。



**A** 職場の年金委員の方は、厚生労働大臣から年金委員（職域型）として委嘱されておられます。その方が人事異動や退職等により交替したときは、届出をお願いします。また、後任の方をご推薦願います。届書は、「年金委員推薦書（職域型）」「年金委員辞退届出書（職域型）」になります。管轄の年金事務所へご連絡願います。

### お問い合わせ

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31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につきましては、平成31年3月分保険料(4月納付分)より現在の 10.04% から 10.03% へ引下げとなります。

介護保険料率につきましては、現在の 1.57% から 1.73% へ引上げとなります。

加入者の皆さまの医療と健康を支えるため、このようなご負担につきまして、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。(健康保険料額表については、協会けんぽのホームページをご覧ください)

### 健康保険料率



### 介護保険料率(※1)



(※1) 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。

## 退職後の健康保険について

退職後は、「協会けんぽの任意継続健康保険」、「国民健康保険」、「ご家族加入の健康保険(被扶養者)」のいずれかの健康保険に加入する手続きが必要です。

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族加入の健康保険(被扶養者)
手続き先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職日までに被保険者期間が継続して<b>2か月以上</b>あること。</li> <li>退職日の翌日から<b>20日以内</b>に手続きすること。</li> </ul>	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください。	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。
保険料	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職時の標準報酬月額にお住まいの都道府県別の保険料率を乗じた額となります。</li> <li>保険料は原則2年間変わりませんが、保険料率の変更により変動することがあります。</li> </ul>	加入する世帯の人数や前年の所得などにより決定 <ul style="list-style-type: none"> <li>保険料の減免制度があります。</li> <li>お住まいの市区町村により保険料額が異なります。</li> </ul>	被扶養者の保険料負担はありません。

### 任意継続健康保険の加入手続きについて

お住まいの都道府県の協会けんぽ支部に「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」をご提出ください。(ご家族を被扶養者として手続きする場合は、認定要件を確認するための添付書類が必要な場合があります。)

**⚠️ ご注意ください** 任意継続被保険者になると、最長2年間は加入することとなります。「ご家族の扶養家族になる」「国民健康保険に加入する」といった理由でやめることはできません。

### 平成31年4月分から任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が変わります



Q:平成31年度における標準報酬月額の上限が変更となる理由は?

A:保険料算出に用いられる標準報酬月額(上限)は、健康保険法により、平成30年9月30日時点における全ての協会けんぽの被保険者の標準報酬月額の平均額となります。この額は、291,181円となり、標準報酬月額の第22級:30万円に該当します。

# おしえて！やまがたさん!



～「生活習慣病予防健診」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



【たなかくん】

今年度から健診の担当になった  
総務課の新人

**1**

生活習慣病予防健診の  
受付が始まりましたね!

あら、もうそんな  
季節なのね。

**2**

会社の総務担当として、  
健診を受診するよう  
積極的に呼びかけます!

そうね!  
頑張りましょう、たなかくん!

**3**

そういえば、知ってる?  
山形支部の健診受診率は  
全国1位なのよ。

すごいですね!

**4**

わが社の健診受診率も  
100%を維持します!

その意気よ、たなかくん!

## 平成31年度生活習慣病予防健診について

35歳～74歳の被保険者さまを対象に生活習慣病予防健診の費用補助を行っております。  
平成31年度健診のご案内は、3月下旬に各事業所あてにお送りいたしますので、ぜひご利用ください。

**生活習慣病予防健診の申込みはインターネットでも可能です!**

協会けんぽのホームページからユーザーIDを取得することにより、インターネットを利用して、生活習慣病予防健診の対象者一覧のダウンロードや健診の申込みを行うことが可能です。

※詳細な利用方法につきましては、協会けんぽホームページの「情報提供サービス操作マニュアル」をご覧ください。



**山形支部の特定健診等受診率について**

山形支部の特定健診等受診率は  
**全国1位**(※1)です!  
健康診断の受診率は**インセンティブ制度の  
評価指標**にも設定されています。

**ご自身の健康、健康保険料軽減のために年に1回は必ず健康診断を受診しましょう!!**

### インセンティブ制度とは?

加入者及び事業主の皆さまの健康への取組の成果に応じて、インセンティブ(報奨金)を付与し、支部の健康保険料率に反映させるものです。(※2)  
インセンティブ制度は5つの評価指標(※3)に基づき都道府県単位でランキング付けをし、上位23支部については、支部ごとの得点数に応じた報奨金によって保険料率を引き下げます。

※1 平成30年4月～9月分のデータより算出した実績(暫定値)

※2 保険料率への反映は2020年度からになります。

※3 5つの評価指標については、上記「特定健診等の受診率(全国1位)」以外に、「特定保健指導の実施率(全国8位)」、「特定保健指導対象者の減少率(全国42位)」、「医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率(全国22位)」、「ジェネリック医薬品の使用割合(全国6位)」があります。

### 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 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

## 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」による優待サービス（7ページをご覧ください。）



広報誌「社会保険やまがた」



社会保険事務講習会



レクリエーション事業（ウォーキング）

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会員事業所の社員の皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。事業の詳細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。

## 事業所名称や所在地等に変更があった場合は 当協会にもお知らせください

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又は郵送で提出をお願いします。「会員事業所変更事項届」は当協会ホームページからダウンロードできます。**

FAX 023-633-4114

会員事業所変更事項届

〒 9 8 0 0 0

一 届出先：山形県社会保険協会 迄

事業所名称（変更後記入）	届出年月	-
ご住所		

（届出内容に記入してください）

	事業所	変更
事業所名称		
所在地		
事業所長		
代表者		
変更理由		

〒980-0000 山形県山形市山形1-1-1 山形県社会保険協会 庶務課  
 〒980-0000 山形県山形市山形1-1-1 山形県社会保険協会 庶務課  
 〒980-0000 山形県山形市山形1-1-1 山形県社会保険協会 庶務課

## 平成30年度社会保険協会費 納入のお願い

当協会の各種事業は、会員である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。本年度の会費について、未だ納入いただけ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よろしくお願い申し上げます。

## ゴルフ大会を開催します

- 日 時** 2019年5月18日(土) 9時まで集合
- 場 所** Newブラッサムガーデンクラブ(河北町西里)
- 参加費** 2,000円 **競技方法** ダブルペリア方式
- 募集人員** 32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** 2019年4月26日(金)



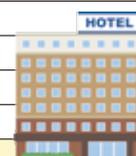
## 「施設利用会員証」による優待サービス

山形県内及び全国の以下の施設において、宿泊料金の割引などの優待サービスが受けられます。家族旅行や出張、日々の健康づくり、ショッピングなどにご利用ください。なお、ご利用の際は「施設利用会員証」の提示が必要となります。発行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」をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ提出してください。詳しくは当協会ホームページをご覧ください。



### 【山形県内施設】

施設名	ご優待内容
<b>●人間ドック</b>	
山形健康管理センター	人間ドック受診時、当協会の費用助成とは別に、2,000円の割引 ※ご利用対象者：当協会会員事業所の被保険者とその被扶養者に限る
<b>●カルチャースクール</b>	
やまがたカルチャー&健康スポーツセンター	講座申込の際の初回事務手数料2,808円が無料 ※ご利用対象者：当協会会員事業所の被保険者とその被扶養者に限る
<b>●宿泊施設</b>	
山形グランドホテル	・宿泊料金の20%割引 ・レストラン(ラ・セーヌ、桃花苑)10%割引(ケーキ菓子類、ランチ、催事商品は除く)
山形国際ホテル	正規宿泊料金の10%割引
ホテルリッチ&ガーデン酒田	正規宿泊料金の20%割引
東京第一ホテル米沢	正規宿泊料金の10%割引(インターネット割引との併用不可)
ニューグランドホテル	正規宿泊料金の10%割引
<b>●レジャー</b>	
米沢ボウリングレーンズ	ゲーム料1ゲームにつき50円割引
新庄アーデンゴルフ倶楽部	ビジター料金500円割引(他の割引券との併用不可)
<b>●スポーツクラブ</b>	
スポーツクラブジョイフィット(あかねヶ丘、天童、東根)	入会金2,000円(税別)・登録事務手数料3,000円(税別)を無料
ウィーススポーツクラブ新庄	・入会金5,000円(税別)・初回月会費を無料 ・随時入会キャンペーン特典適応
<b>●ショッピング</b>	
晩菊本舗三奥屋 山形エスパル店	浅漬食品(冷蔵食品)通常販売価格の5%割引
宝石の柿崎(新庄本店、山形店、鶴岡店)	全商品(特定商品を除く)の通常販売価格の10%割引



### 【県外施設】

※施設名及びご優待内容の詳細は、当協会ホームページでご確認ください。各施設により優待内容は異なります。  
対象外期間、他の優待券との併用不可などの条件もあります。

対象施設	県内又は近県等の利用できる主な施設名
船員保険会運営 4施設	鳴子やすらぎ荘(宮城県)
ホテル法華クラブグループ 19施設	ホテル法華クラブ仙台(仙台市)、アルモントホテル仙台(仙台市)
高輪・品川プリンスホテルグループ 4施設	品川プリンスホテル(東京都港区)
プリンスホテル優待プラン	仙台うみの杜水族館(仙台市)、雫石ゴルフ場(岩手県)
湯快リゾート(株) 28施設	山中グランドホテル(石川県)、宇奈月グランドホテル(富山県)
ダイワロイヤルホテル 27施設	Active Resorts 岩手八幡平(岩手県)、Active Resorts 裏磐梯(福島県)
かんぼの宿 50施設	かんぼの宿 酒田(酒田市)、かんぼの宿 郡山(福島県)
HMIホテルグループ 53施設	ホテルパールシティ天童(天童市)、ホテルパールシティ仙台(仙台市)
その他の宿泊施設 7施設	ホテルニューキャッスル(青森県弘前市)、ニューグリーンピア津南(新潟県)
その他の日帰り施設 10施設	じょんのび館(新潟市)、ホンマ健康ランド(新潟市)



### お問い合わせ・お申し込み

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/>



## さわらのトマトソテー

さわらにはDHA、EPAが多く含まれています。血液の流れをよくして血栓を改善し、動脈硬化を予防。生活習慣病に大きな効果が期待できます。



**材料** [4人分] ◎1人当たりおよそ293kcal

赤唐辛子……………2本 (種を取る)	さわら……………4切
玉ねぎ……………1個	パセリ……………適量
トマト……………2個	白ワイン……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ2	セージ……………少々
ワインビネガー……………大さじ3	サラダ油……………適量
	塩・こしょう……………各少々

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマトは粗みじん切りにする。
- ② オリーブ油を熱して赤唐辛子を香りよく炒め、玉ねぎを加え、しんなりしたらトマトを入れてひと炒めする。ワインビネガーを加えて少し煮詰め、塩・こしょうで味を整える。
- ③ さわらは塩・こしょうで下味をつけ、セージをふる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、さわらを皮目から入れて焼き、裏返して弱火で蒸し焼きにして、ワインを振り入れ、火を止める。
- ⑤ 器に④を盛り、②のソースをかけ、パセリを添える。

## 平成30年度「わたしと年金」エッセイ 入賞作品 厚生労働大臣賞 山梨県 入倉文子様(60代女性)

平成30年度は、応募総数が、1,154件(昨年度894件)で、うち学生は1,035件でした。厚生労働大臣賞の作品を紹介します。

今から三十年ほど前のこと。駅前で息子とバスを待っていると、見知らぬ女性が話しかけてきた。

「失礼ですが、サトウ繊維のお嬢さんでしょうか」

平野と名乗るその女性は、五十代ぐらいのきれいな人だった。「お嬢さん」などと呼ばれて気恥ずかしかったが、確かにサトウ繊維は父が以前経営していた工場だ。私がそうだとこたえろと、女性は「社長の奥さんによく似ていらしゃるのでお嬢さんかなと思いました」と感慨深そうに言った。

平野さんは次のような話をしてくれた。

第二次世界大戦後、シベリアに抑留されていた平野さんのお父さんは、栄養失調のため現地で亡くなった。お母さんは、ふたりの子を育て上げるため、私の父の工場で働いた。授業参観や子どもの病気などで早引きを申し出ても、父は嫌な顔をしなかったから働きやすかったそうだ。

工場では主に婦人用のセーターを作っており、昭和三十年代には飛ぶように売れた。戦後まもなく建てた工場だけでは生産が間に合わず、新社屋が出来るまでの数年間は家の二間続きの座敷にテーブルを並べ、大勢の女の人がざらっと並んで作業をしていた。彼女は夏休みなどにアルバイトにきていたから、私のことも覚えていたらしい。

「母はもうすぐ八十になりますが、とても元気です。『サトウの社長が年金をきちんと掛けておいてくれたから、孫やひ孫たちにもお小遣いがあげられる。有り難いことだ』とよく言っています」

平野さんの待っていたバスが来て、「お父さんによろしく」と言って乗り込んでいった。

実家に帰ったとき、父にこの出来事を話した。父は、「お母さんはとても働きもので、娘さんは美人だったなあ」と懐かしそうだった。年金のことで感謝していたと伝えると、「当たり前のことをしてただけだ」と照れくさそうに言った。

私は平野さんとの出会いをうれしく思った。だが、その頃三十代だった私は年金のことがよく分かっていなかったので、感謝していると言われてもびんと来なかった。

それから十数年後、年金問題が報道され、一部の小さな会社や工場では給料から天引きした保険料を流用し、社員が無年金になってしまったケースもあったことを知った。父の言ったとおり、年金加入は雇用主の義務であり、「当たり前のこと」だ。それをおろそかにした経営者のせいで、人生設計を狂わされた人たちがいたことに強い衝撃を受けた。

父の工場はドルショックの影響で昭和四十六年に倒産した。父は資金繰りに苦しみ、毎晩遅くまで母と深刻な顔で話していた。銀行からは融資を断られ、親戚からの援助も焼け石に水で、父は裸一貫から築き上げた財産のほとんどを失ってしまった。年金問題が報じられる前に父も母も亡くなっていたので、正確なことは分からないが、勤めていた人々を悲しませるようなことをしなくて良かったとつくづく思った。

私は、三年前から年金の「報酬比例部分」を受給している。ふたりの息子を育てながらフルタイムで勤めることができたのは、子育てを助けてくれた義父母のおかげだ。現役時代は社会保険料が天引きされ、結構高いなど感じたこともあった。けれど、保険料の半分を雇用主が負担してくれたこと、年金制度は現役世代によって支えられていることを考えると、支給されるのが「当たり前」だとは思えない。平野さんのお母さんの「お小遣いをあげられて有り難い」という言葉も身にしみてわかるようになった。

私は六十五歳の今も、元の職場で週に数日、短時間の仕事をしている。社会との接点を失わずにいられることと、職場の若い人たちから刺激を受けられることに感謝して働いている。これからの目標は、可能な限り細く長く仕事を続けることだ。たまには大好きな滝を見に各地を旅してみたいし、読みたい本も沢山ある。自分に見合った社会貢献もしていきたい。こんな私を後押ししてくれるのが、年金だ。七月からは国民年金も受給している。「老齢年金」という言葉にはちょっとがつくり来るが、隔月できちんと振り込まれ、暮らしの支柱となっている。心のゆとりと安心感をもたらすもの、それが年金なのだと思っている。

(※作品中の企業名や氏名はすべて仮称を使用しています。)