

やまがた

社会保険

Social insurance yamagata

9-10

2019年9-10月号 No.603

職場内で回覧しましょう。

9月分からの「標準報酬月額」のご確認をお願いします
「被扶養者状況リスト」の提出にご協力をお願いいたします

CONTENTS

日本年金機構 2-3ページ

- 「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
- マイナンバーを利用した「情報連携」を開始しました
- 「ねんきんネット」でご自身の年金記録を確認しましょう
- お役に立ちます!ワンポイント相談室②

協会けんぽ 4-5ページ

- 接骨院・整骨院の正しいかかり方
- 「被扶養者状況リスト」の提出にご協力をお願いいたします
- おしえて!やまがたさん!
～「出産手当金支給申請書」について～
- 出産で会社を休んだ時は出産手当金を申請しましょう

社会保険協会 6-7ページ

- 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7回 健康づくりトレッキングのご案内
- 第76回 健康保険 山形県卓球大会 参加者募集



こしきやま
甌山 (男甌山から見た女甌山)

山形・秋田県境付近にある双耳峰。南の男甌山・北の女甌山からなり、一帯は加無山県立自然公園に指定されている。急峻で複雑な山容から、容易に人を近づけない雰囲気がある。(写真提供: 山形県みどり自然課)

山形県山岳情報ポータルサイト「やまがた山」
<http://yamagatayama.com>



事業主・被保険者の皆さまへ

「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、令和元年度「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、被保険者の皆さまに必ず通知してください。

なお、令和元年7月、8月、9月に月額変更届により標準報酬月額が決定された場合は、その標準報酬月額が優先されます。

マイナンバーを利用した「情報連携」を開始しました

マイナンバー制度では、国民の利便性向上のため、行政機関などが相互に情報をやり取りして添付書類省略などを行う「情報連携」という仕組みが設けられています。

日本年金機構では、令和元年7月1日から年金給付関係の届出・申請について情報連携の本格運用を開始しました。情報連携の本格運用が始まったことにより、以下の届出・申請の際に添付書類を省略することが可能となります。

年金給付関係	
届書・申請書	省略される添付書類
老齢・障害・遺族年金請求書 未支給(年金・保険給付)請求書など	住民票の写し・課税証明書など

※情報連携の対象となっていない戸籍関係の書類などについては、添付書類の省略は行われません。

※国民年金保険料免除・納付猶予申請書、国民年金保険料学生納付特例申請書などについては、今後、順次情報連携の本格運用を開始する予定としています。

※マイナンバーを利用した情報連携について、詳しくは日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)をご覧ください。

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、お客さま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」 **0570-05-4890** (ナビダイヤル)
 をぜひご利用ください!

(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。)

又は、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





「ねんきんネット」で ご自身の年金記録を確認しましょう!

お客さま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」でできること

- 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できます。（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^① 国民年金任意加入制度

Q 国民年金には、ご本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間（納付月数480月まで）、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる【任意加入制度】があると聞きましたが、具体的に教えてください。

A1 任意加入の条件について

- 次の①～④全ての条件を満たす方です
 - ① 日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
 - ② 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
 - ③ 20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
 - ④ 厚生年金保険に加入していない方
- ※ 1 年金の受給資格期間（120月）を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。
- ※ 2 外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

A2 任意加入の手続きについて

- ご本人がお住まいの市役所又は町村役場の国民年金担当窓口です。手続きの際は、以下のものをご用意ください。
 - 年金手帳又は基礎年金番号通知書
 - 預貯金等通帳、印かん（金融機関届出印）

なお、加入日は申出を行った日です。



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/>

接骨院・整骨院の正しいかかり方

柔道整復師（接骨院・整骨院）による治療には、健康保険の対象になる場合とならない場合があります。健康保険の対象となる場合は、協会けんぽから療養費として診療に要した費用の一部が支払われます。

健康保険が使えます



急性などの外傷性の打撲・
捻挫・挫傷（肉離れなど）・
骨折・脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。（応急処置を除く）



健康保険が使えません

（全額自己負担になります）



- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 慰安目的のあん摩、マッサージ代わりの利用
- 病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等）からくる痛み、こり 等



～接骨院・整骨院にかかる際の注意事項～

- ①健康保険の対象となるかを判断するため、負傷の原因を正しく伝えましょう。
- ②必ず領収証をもらいましょう。
- ③治療が長引く場合は、内科的要因が考えられるため、医師の診断を受けましょう。
- ④健康保険が使える場合の施術については、**療養費支給申請書の内容（負傷原因や施術回数等）をよくご確認のうえ、署名をしていただきますようお願いいたします。**



「被扶養者状況リスト」の提出にご協力をお願いいたします

協会けんぽでは、高齢者医療制度における拠出金及び保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるか確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。この再確認を行っていただくことによって、保険料の適切な支出と負担軽減につながりますので、必ず期限までにご提出いただきますようお願いいたします。

スケジュール

送付時期：令和元年9月下旬から10月下旬にかけて
事業主さまあてに順次送付いたします。

提出期限：令和元年11月20日（水）まで

再確認対象者

平成31年3月31日において被扶養者として認定されている方（全国健康協会管掌健康保険）

※例年、18歳以上の被扶養者の方を対象としておりましたが、
本年度は18歳未満の被扶養者の方も含めて確認を行います。

～実施方法～

協会けんぽから以下の書類をお送りします。対象者の資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出ください。

■被扶養者状況リスト（正・副） ■返信用封筒 ■被扶養者調書兼異動届 ■説明用リーフレット

- 解除となる被扶養者がいる場合は、解除となる被扶養者の保険証を添えて、「被扶養者状況リスト（正）」と「被扶養者調書兼異動届」をご提出ください。
- 解除となる被扶養者がいない場合は、「被扶養者状況リスト（正）」のみをご提出ください。

おしえて！ やまがたさん!



～「出産手当金支給申請書」について～



【やまがたさん】

総務課に所属するベテランで健康保険に詳しいOL
たなかくんの突然の結婚に驚きを隠せない。



【たなかくん】

採用2年目のやまがたさんの部下
先日同僚と入籍していたことが発覚した。

1

やまがたさん、僕の奥さんの
出産手当金を申請したいのですが、
出産手当金とはどんな制度ですか？

出産手当金は、出産のために
会社を休んだ期間に対する
休業補償よ。

2

具体的には、出産の日以前42日から
出産の翌日から56日までの範囲内で、
会社を休んだ期間が対象よ。

そうなんですね。
出産前に申請をすることも
可能ですか？

3

可能よ。出産手当金は、産前分、産後分等
複数回に分けて申請することもできるわよ。
ただし、事業主の証明については
毎回必要になるから注意してね。

わかりました！
ありがとうございます！！

4

休業補償が出ると聞いて
一安心しました！
出産手当金でベビー用品を
買い揃えようと思います！

元気な赤ちゃんに会えるのを
楽しみにしてるわね。

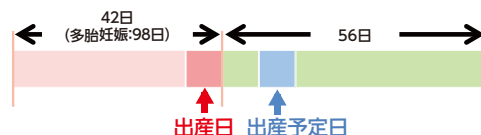
出産で会社を休んだ時は出産手当金を申請しましょう

出産手当金とは、被保険者が出産のために会社を休み、その間に給与を受けられないときの生活保障として支給するものです。

請求可能期間

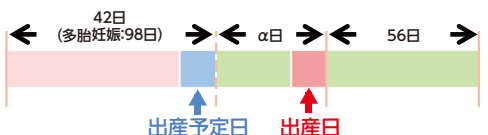
- 出産日以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産日翌日から56日までの範囲内で、仕事を休んだ期間について請求することができます。
- 出産が産前予定日より遅れた場合、産前の請求可能期間は産前予定日より42日となります。
※遅れた期間(+α)も支給されます。

出産が産前予定日より早まった場合



請求可能期間:42日(多胎妊娠なら98日)+56日

出産が産前予定日より遅れた場合



請求可能期間:42日(多胎妊娠なら98日)+α日+56日

支給金額

$$\text{1日あたりの支給金額} = \left[\frac{\text{支給開始日以前の継続した12か月間の各標準報酬月額を平均した額}(\ast)}{12} \right] \div 30 \text{日} \times \frac{2}{3}$$

※支給開始日以前の被保険者期間が12か月に満たない場合は資格取得後の標準報酬月額の平均額が全被保険者の標準報酬月額を平均した額(令和元年度は30万円)のいずれか低い額を用います。

申請について

出産手当金は、産前分、産後分等複数回に分けて申請することが可能です。
ただし、事業主証明欄については、毎回証明することが必要です。

【今号についてのお問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 業務グループ 023-629-7229

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.023-629-7226

協会けんぽ

検索

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

社会保険事務講習会を開催します

事業所の厚生年金保険、健康保険及び雇用保険の事務担当者さまを対象に、**必要な知識の習得と適正な事務手続きの促進を図ることを目的**に開催します。今年度の開催日程は以下のとおりです。知識を広めることにより、今後の事務手続きや、社員から照会があった際などに役立つものと思います。ぜひご出席ください。

【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。**

厚生年金保険
健康保険
雇用保険



【講習内容】

- ・厚生年金保険適用事務の留意事項について
- ・健康保険給付事務の留意事項について
- ・雇用保険事務における留意事項等について

令和元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7日(木) 13:30～16:30	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11日(金) 13:30～16:30	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18日(金) 13:30～16:30	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16日(水) 13:30～16:30	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17日(木) 13:30～16:30	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と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	令和元年10月12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(火)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番号 023-633-4114

第7回 健康づくりトレッキングのご案内

今回は金山町の「ふれあいの森」です。
豊かなブナ林は散策道が整備され、森林浴など森を楽しむことができます。
豊かな自然の中を約2時間、一緒にトレッキングしましょう!!



日 程	令和元年10月19日(土) ※小雨決行
場 所	ふれあいの森(金山町有屋)
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 山形県観光物産会館(ぐっと山形)出発(7:30)→道の駅天童温泉→さくらんぼ東根駅西口 →村山駅西口→道の駅尾花沢→新庄駅東口→シェーネスハイム金山(10:00) →【トレッキング】→シェーネスハイム金山(12:30)昼食と入浴休憩 ◆復路 シェーネスハイム金山出発(14:00)→山形県観光物産会館(ぐっと山形)到着 16:30
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	令和元年10月7日(月)必着

第76回 健康保険 山形県卓球大会 参加者募集



日 時	令和元年11月23日(土) 午前9時開始	種 目	【団体戦】 男女別事業所対抗 ※複数事業所で編成チームも可 ■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
会 場	山形県体育館小競技場 山形市霞城町1-2	競技規則	日本卓球ルールによる。
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、 <u>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。</u>	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	日本卓球協会公認プラスチック40mmホワイト(ニッタク球)。
		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	令和元年11月1日(金)必着

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/>



里芋と鶏むね肉のおろし煮

里芋のカリウムは、水分代謝を促して高血圧やむくみを改善し、ねばねばとした成分は、ムチン質で胃や腸壁を守る働きがあります。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ165kcal

里芋……………	5～6個	ポン酢しょうゆ・大きじ4		
鶏むね肉……………	200g	ゆずの皮……………	適量	
大根……………	250g			
ぎんなん……………	20粒	A		
しめじ……………	1パック	[水……………	800ml
片栗粉……………	適量		和風だしの素	……………

作り方

- ① 食べやすく切った里芋を鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、強火にかける。沸騰したら中火にし、ふきこぼれそうになったら火をとめ、流水で里芋のぬめりを洗う。
- ② 鶏肉をそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ 大根をすりおろして水けをきる。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ④ 鍋に①とAを入れて火にかけ、沸騰したら②の鶏肉を加えて煮る。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、ぎんなん、しめじを加えて中火で里もが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ポン酢しょうゆを加えて2分程煮て、③の大根おろしを加えてひと煮し、火をとめる。
- ⑦ 器に盛り、せん切りにしたゆずの皮をのせる。

健康づくり講習会を開催しませんか



職場の健康づくりのため、専門の指導講師を派遣します。社員の健康保持増進のため、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。**また、健康啓発DVDの**無料貸出し**も行っています。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】

- 歯科医師による「歯の健康」の講習会
- 栄養士による「食事と健康」の講習会
- 健康運動指導士による「運動と健康、ストレッチ」実技指導
- 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)
 - 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
 - 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



〈申込方法〉

6月にお送りしました「健康づくり講習会」のチラシに、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。

※講師等の都合がありますので、開催希望日時が決まりましたら、できるだけ早く(1か月以上前まで)お申込みください。