

社会保険 やまがた

Social insurance yamagata

7-8

2020年7-8月号
No.608

「算定基礎届」の提出について
協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用ください！



ひうちだけ
火打岳

最上町と新庄市の境に位置し、非対称山稜の発達した尾根と、滝やゴルジュが連続する深い谷が特徴。広く花崗岩が露出しており、東面は大横川に一気に落ち込む光景が際立つ。
(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>

C O N T E N T S

 日本年金機構	2-3ページ	 協会けんぽ	4-5ページ	 社会保険協会	6-7ページ
<ul style="list-style-type: none"> ●「算定基礎届」の提出は、お済みですか？ ●国民年金保険料の免除申請が可能です！ ●厚生年金保険料等の納付猶予の特例について ●お役に立ちます！ワンポイント相談室② 		<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病予防健診をご利用ください！ ●おしえて!やまがたさん! ～「特定保健指導」について～ 		<ul style="list-style-type: none"> ●契約保養施設のご案内 ●一般財団法人 山形県社会保険協会決算状況 ●社会保険協会費納入のお願い ●「年金説明会」開催のお知らせ 	



年に一度の大事な届出です！

「算定基礎届」の提出は、お済みですか？

毎年1回、7月1日における全ての被保険者の標準報酬月額を決定するために、「健康保険 厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届 厚生年金保険70歳以上被用者算定基礎届」（以下「算定基礎届」）及び「健康保険 厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届 一総括表」（以下「総括表」）の提出が必要です。

今年度は令和2年6月中旬から、事業主へ送付されています。この届書により、被保険者が事業主から受ける報酬の変動に対応するため、毎年7月に見直しが行われます。7月1日現在で使用している全ての被保険者及び70歳以上の被用者に4～6月に支払った賃金を、事業主から届出いただき、この届出内容に基づき、毎年1回標準報酬月額を決定します。新たに決定された標準報酬月額は、原則1年間（今年度9月から翌年度8月まで）の各月に適用され、納めていただく保険料の計算や、受け取る年金額、健康保険の給付額等の計算の基礎となります。

記入にあたっては、「算定基礎届」に同封の「算定基礎届の記載例」や日本年金機構ホームページをご参考のうえ、「総括表」と併せて、適正な届出をお願いします。

「算定基礎届」の提出の対象となる方は、7月1日現在の全ての被保険者です。

ただし、以下の①～④のいずれかに該当する方の提出は不要です。

- ①6月1日以降に資格取得した方
- ②6月30日以前に退職した方
- ③7月改定の「月額変更届」を提出する方
- ④8月又は9月に随時改定が予定されている旨の申出を行った方



提出期間 7月1日から7月10日まで
提出先 算定基礎届送付時に同封している返信用封筒により、「仙台広域事務センター」へ郵送

お待たせしません！ **年金相談のご予約は、「予約受付専用電話」をぜひご利用ください！**

ゴ ヨ ヤ ク ロ
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。)
又は、お近くの年金事務所でもお受けします。

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。



新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ 国民年金保険料の免除申請が可能です！

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、令和2年5月1日から国民年金保険料免除申請が可能となりました。

対象となる方

①新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少

令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等により収入が減少したこと。

②所得が相当程度まで下がった場合

令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方

申請の対象となる期間

令和2年2月分から6月分まで

※令和2年7月1日以降に、令和2年7月分から令和3年6月分まで申請できません。

申請に必要なもの

国民年金保険料免除・納付猶予申請書と所得の申立書(簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用))

申請方法

●国民年金保険料免除・納付猶予申請書、所得の申立書は、日本年金機構ホームページからダウンロードができます。

●申請書の提出先は、住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口、又は年金事務所です。

●*新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、郵送での提出をぜひご利用ください。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業主の皆さまへ 厚生年金保険料等の納付猶予の特例について

猶予(特例)の概要

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等に係る収入に相当の減少があった事業主の方にあつては、申請により、厚生年金保険料等の納付を、**1年間猶予**することができます。
- この納付猶予の特例が適用されると、**担保の提供は不要**となり、**延滞金もかかりません**。

対象となる事業所

以下の①、②のいずれも満たす事業所が対象となります。

①新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間(1か月以上)において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること

(収入の減少が20%に満たない場合は、管轄の年金事務所にご相談ください。)

②厚生年金保険料等を一時に納付することが困難であること

対象となる厚生年金保険料等

●令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する厚生年金保険料等が対象となります。

申請方法

●「納付の猶予(特例)申請書」を管轄の年金事務所に提出してください。(郵送で申請いただけます。)

●指定期限までの申請が必要です。

※「指定期限」は毎月の納期限からおおよそ25日後です。

お役に立ちます！ ワンポイント相談室²⁶

年金手帳を複数持っている場合は



以前勤めていたときの年金手帳が別に複数冊ありますが、これはどうすればいいですか。



A その年金手帳の記号番号が、基礎年金番号(青色の年金手帳か基礎年金番号通知書に記載された番号)と同じ場合には手続きは不要です。しかしながら、その記号番号がお客様の基礎年金番号と異なる場合には、お客様の年金加入記録がそれぞれの番号で複数に分散して管理されている可能性があります。その場合は、年金加入記録を一本化する手続きが必要です。現在、厚生年金保険に加入している方は会社の社会保険担当の方に、それ以外の方はお近くの年金事務所に直接それら全ての年金手帳を提出し手続きを行ってください。

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

内容充実! お得! 協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用ください!

現在、協会けんぽ山形支部の健康診断対象者(35歳~74歳)のうち、約7割以上の方々が、「生活習慣病予防健診」を利用されています。

生活習慣病予防健診を受けることで、自覚症状のない病気の早期発見や、重症化の予防につなげることができます。今回は、協会けんぽの生活習慣病予防健診のメリットをご紹介します!

検査項目が充実!

協会けんぽの「生活習慣病予防健診」は、検査項目が充実しています!

充実!

検査項目表

	定期健康診断 (事業者健診)	協会けんぽの健診
検査項目	労働安全衛生法上の定期健診項目 ^(※1)	○
	胃がん検診	×
	大腸がん検診	×
	乳がん検診 ^(※2)	×
	子宮頸がん検診 ^(※3)	×

- ※1 労働安全衛生法に定める健診項目は以下の11項目。
①既往歴及び業務歴の調査
②自覚症状及び他覚症状の有無の検査
③身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
④胸部エックス線検査及び喀痰検査
⑤血圧の測定 ⑥貧血検査 ⑦肝機能検査
⑧血中脂質検査 ⑨血糖検査 ⑩尿検査 ⑪心電図検査
- ※2 乳がん検診は40歳以上、子宮頸がん検診は36歳以上の偶数年齢女性が対象になります。別途費用がかかります。
- ※3 20~38歳の偶数年齢の女性は子宮頸がん検診単独で受診することもできます。

健診費用がお得!

がん検診も含んだ充実した検査を**通常の半額以下**で受診いただけます!(費用補助は1年度中に1回限り)

健診費用の負担例

例) 健診費用 18,865円の場合



協会けんぽより健診費用の約6割を補助いたします。

さらに!!

健診受診後には保健師や管理栄養士による特定保健指導(無料の健康相談)も受けられます!!^(※5)

- ※4 眼底検査を受診した場合、最高79円を追加
- ※5 健診結果によりメタボのリスクが高い方(40歳以上)を対象

手続き簡単!

受診のための手続きは、**健診機関に予約をするだけ!**

受診までの流れ

①受診を希望する健診機関に予約^(※6)



協会けんぽの生活習慣病予防健診を受けたいのですが。受診希望日は〇月〇日です。



②予約日に健診を受ける



健診当日は保険証を忘れずに!

※6 保険証の記号番号等の情報も予約の際にお伝えください。詳細は協会けんぽHPをご覧ください。

健康のために動くタイミングは今!

ぜひ!充実の健診項目とうれしい費用補助の「生活習慣病予防健診」を受けてみませんか?

【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 保健グループ 023-629-7235

おしえて！やまがたさん!



～「特定保健指導」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



【太田（おおた）さん】

やまがたさんと同じ総務課の中堅
～最近お腹まわりが気になる～

1

最近、仕事もテレワークが中心となり、外出する機会が少なくなってしまっているおおたさん。家でお酒を飲むことも増えているようです。

最近お腹まわりが気になるなあ…



2



おおたさん!!
危機感がたりないわよ!
お腹まわりは内臓脂肪の
バロメーターよ!

聞いてたの!?

なかなか
キッカケがなくて。
何から始めればよいのか
悩んでるんだ。



3



ちょうど、協会けんぽから
おおたさんが特定保健指導の
対象になったという
通知が届いていたわ。

今の生活を振り返りながら、
課題と一緒に
考えてもらえるの!

4



自分が変わるキッカケですね!
特定保健指導を受けて、
内臓脂肪を燃やすぞ!!

燃えてきたぞ～!!

その意気です!



無料 特定保健指導を受けて、内臓脂肪をすっきり解消!

協会けんぽでは健診結果をもとに、生活習慣病のリスクに応じて、保健師・管理栄養士が生活習慣の改善に向けたサポートを行う特定保健指導を実施しています。特定保健指導の対象となった場合には、健診当日、又は後日、事業所を通じてご案内いたします。

特定保健指導の流れ



動機づけ支援

生活習慣病の
発症リスクが
中程度の方



積極的支援

生活習慣病の
発症リスクが
高い方

STEP1 :

目標と行動計画を考えます

初回面談

保健師や
管理栄養士が、
個別にアドバイスを
します。



STEP2 :

3～6ヶ月チャレンジ

動機づけ支援

ご自身で取り組みます

積極的支援

電話や手紙、
メール等により
定期的な支援を行います



STEP3 : ゴール

目標が達成できたかチェック
します



感染症対策を行っている今だからこそ、同様にご自身の健康にも気を配り、生活習慣を見直す”キッカケ”として特定保健指導をご活用ください!

【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 保健グループ 023-629-7235

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/>

契約保養施設のご案内

当協会会員事業所に勤務する健康保険又は厚生年金保険の被保険者とその被扶養者の皆さまに対し、7月1日(水)から以下の契約施設をご利用される場合に、利用補助券を発行いたします。ご家族の保養と心身のリフレッシュにぜひご利用ください。



補助券の利用可能期間は、令和2年7月1日(水)～令和3年2月28日(日)までです。

[宿泊] 51 施設

補助券の金額は、被保険者2,000円、被扶養者(小学生以上)1,000円です。

山形県内施設
ロッジZ A O ドック沼 (山形市)
蔵王温泉みはらしの宿 故郷 (山形市)
最上高湯 善七乃湯 (山形市)
展望露天の湯 有馬館 (上山市)
月岡ホテル (上山市)
たちばなや (鶴岡市)
ホテルリッチ & ガーデン酒田 (酒田市)
鳥海温泉 遊楽里 (遊佐町)
大平山荘 (遊佐町)
四季の森 しらい自然館 (遊佐町)
山形座 瀧波 (南陽市)
上杉の御湯 御殿守 (南陽市)
くつろぎの宿 花笠高原荘 (尾花沢市)
保養センターもがみ (最上町)
シェーネスハイム金山 (金山町)
虹の館 (大石田町)
チェリーパークホテル (寒河江市)
のゝか本郷館 (東根市)
Asahi 自然観 (朝日町)

湯野浜温泉
亀や
愉海亭みやじま
ホテル都屋
游水亭いさごや
福住
竹屋ホテル
一久旅館
ホテルテトラリゾート鶴岡
華夕美日本海
はまあかり潮音閣
龍の湯
ホテル海山

湯田川温泉
隼人旅館
九兵衛旅館
珠玉や
湯どの庵

白布温泉
西屋旅館
東屋旅館
別邸 山の季
中屋別館 不動閣

小野川温泉
鈴の宿 登府屋旅館
うめや旅館
名湯の宿 吾妻荘

山形県外施設
鳴子やすらぎ荘 (宮城県)
秋保の郷 ばんじ家 (宮城県)

申込方法 (宿泊施設)

- 予約** ①ご利用される方が契約施設に直接予約してください。
- 申請** ②申込書に、**ご利用される方の保険証のコピーを添付して**郵送で提出してください。(返信用封筒を必ず同封してください。)
- 審査** ③申込書の内容と添付書類を確認します。
- 発行** ④ご指定の住所に補助券を郵送します。(補助券は宿泊施設に提出してください。)

郵送まで約1週間かかります。余裕を持ってお申し込みください。

[日帰り] 21 施設

補助券の金額は、被保険者500円です。

蔵王ライザレストラン (上山市)
ひまわり温泉ゆ・ら・ら (中山町)
鳥海高原家族旅行村 (酒田市)
八森温泉ゆりんこ (酒田市)
月山レストハウス (鶴岡市)
湯殿山レストハウス (鶴岡市)
羽黒山レストハウス (鶴岡市)
出羽三山神社湯殿山参籠所 (鶴岡市)
出羽三山神社羽黒山斎館 (鶴岡市)
天元台高原 (米沢市)
はぎ苑 (長井市)

川西町浴浴センターまどか (川西町)
パレス松風 (白鷹町)
くつろぎの宿 花笠高原荘 (尾花沢市)
徳良湖温泉 花笠の湯 (尾花沢市)
わくわくファーム前森高原 (最上町)
あったまりランド深堀 (大石田町)
いきいきランドぼんぼ館 (戸沢村)
舟形若あゆ温泉あゆっこ村 (舟形町)
ゆ〜チェリー (寒河江市)
Asahi 自然観 (朝日町)

※「ひまわり温泉ゆ・ら・ら」と「ゆ〜チェリー」は、補助券で入浴料とタオルのセットをご利用できます。

発行上限枚数

注1：上限枚数が変わりました。

注2：被保険者数を超えた申込みはできません。

事業所規模(被保険者数)	発行上限枚数
1 ~ 5人	5枚まで
6 ~ 10人	6枚まで
11 ~ 30人	7枚まで
31 ~ 50人	10枚まで
51 ~ 100人	15枚まで

事業所規模(被保険者数)	発行上限枚数
101 ~ 300人	30枚まで
301 ~ 500人	40枚まで
501 ~ 800人	60枚まで
801 ~ 1,000人	70枚まで
1,001人以上	80枚まで

申込締切日：令和2年12月23日(水)

なお、発行予定枚数に達した時点で受付を終了させていただきます。

<利用対象者>

[宿 泊] 山形県社会保険協会の会員事業所(会費を納入していただいている事業所に限る。)に勤務する健康保険又は厚生年金保険の被保険者とその被扶養者(小学生以上)。(注)家族の保養に限りご利用できます。団体や職場の懇親会などには利用できません。

[日 帰 り] 山形県社会保険協会の会員事業所(会費を納入していただいている事業所に限る。)に勤務する健康保険又は厚生年金保険の被保険者。

宿泊及び日帰り補助券の申込書は、会費納入のご案内と一緒に6月下旬にお送りしておりますチラシに掲載されています。また、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。

一般財団法人 山形県社会保険協会決算状況

令和元年度の事業結果と決算について承認されました。決算状況は以下のとおりです。

令和元年度正味財産増減計算書

平成31年4月1日から令和2年3月31日まで

(単位：円)

科目	本年度決算	前年度決算	比較増減
一般正味財産増減の部			
1 経常増減の部			
(1) 経常収益	46,309,909	46,921,777	△ 611,868
(2) 経常費用	45,847,502	46,782,556	△ 935,054
当期経常増減額	462,407	139,221	323,186
2 当期一般正味財産増減額	462,407	139,221	323,186
3 一般正味財産期首残高	103,586,349	103,447,128	139,221
4 一般正味財産期末残高	104,048,756	103,586,349	462,407

詳細につきましては、当協会ホームページに掲載しております。

社会保険協会費納入のお願い

山形県社会保険協会では、会員である事業主さまのご協力のもと、社会保険制度の普及発展や、会員事業所に勤務する健康保険又は厚生年金保険の被保険者及びその被扶養者の健康と福利増進のため、広報誌「社会保険やまがた」の発行、社会保険事務講習会の開催などの各種事業を行っており、これらの事業は納入いただいた会費で賄われています。各会員事業所さまにおかれましては、事業の趣旨をご理解いただき、令和2年度の会費納入につきまして、協会事業のご案内と一緒に送付しております「払込取扱票」により、7月末日までの納入についてご協力くださいますようお願い申し上げます。



【会員事業所さま限定】「年金説明会」開催のお知らせ

主に定年退職などによりこれから年金を受給される方を対象に、以下の日程で開催します。年金事務所の職員が年金制度や手続きについてわかりやすく説明します。説明資料や参加費は無料です。

なお、新型コロナウイルス感染者の発生状況によっては、開催を中止する場合があります。

中止の場合は当協会ホームページにてお知らせいたします。

また、開催する場合は、感染防止の観点(会場の「密集」「密接」を避ける)から参加定員を縮小するとともに、当協会会員事業所さま限定とさせていただきます。(※)

参加申込書など詳しくは当協会ホームページをご覧ください。



開催地区	開催日	時間	会場	定員
新庄	令和2年 9月 5日(土)	9:30 ~ 11:30	最上広域交流センター (ゆめりあ)	20名
山形	9月12日(土)	9:30 ~ 11:30	山形国際交流プラザ (山形ビッグウイング)	55名
寒河江	9月26日(土)	9:30 ~ 11:30	寒河江市技術交流プラザ	20名
置賜	9月26日(土)	13:30 ~ 15:30	米沢市すこやかセンター	50名
置賜	10月25日(日)	13:30 ~ 15:30	長井市置賜生涯学習プラザ	20名
寒河江	10月31日(土)	9:30 ~ 11:30	東根市職業訓練センター	20名
庄内	11月15日(日)	10:00 ~ 12:00	ホテルリッチ&ガーデン酒田	45名
庄内	11月21日(土)	10:00 ~ 12:00	東京第一ホテル鶴岡	30名
山形	令和3年 2月13日(土)	9:30 ~ 11:30	山形国際交流プラザ (山形ビッグウイング)	55名

(※) 参加いただける方は、当協会会員事業所さまごとに、各開催日ごと最大3名までとし、定員になり次第締め切ります。

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

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



かぼちゃのグリーンドライカレー

かぼちゃにはビタミン類が多く含まれ、皮膚粘膜を強くするベータカロテン、血管や皮膚の健康を保つビタミンCを豊富に含んでいます。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ285kcal

かぼちゃ……………	300g	カレールー(みじん切り)	40g
モロヘイヤ(茎を除く)	……………	クミンシード…	小さじ2
……………	2把	プレーンヨーグルト	……………
トマト……………	2個	……………	カップ1
にんにく(みじん切り)	2片	塩・こしょう	…各適量
生姜……………	1片	ラー油	……………適量
たまねぎ(みじん切り)	1個	サラダ油	……………適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切って耐熱皿に入れ、水大さじ4を加え、ラップをかける。レンジに6分位かけ、湯を切る。
- ② モロヘイヤの葉はゆでて水気をきってざく切りにして、ミキサーにかける。トマトは湯むきして1cm角に切る。生姜はせん切りを少々、残りをみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、クミンシードを加えて炒める。香りが立ったら生姜のみじん切りにんにく玉ねぎを炒める。さらにかぼちゃ、トマト、カレールーを加え、カレールーの味がなじんだら、ラー油、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛ってモロヘイヤとヨーグルトをたらし、生姜のせん切りを散らす。



社会保険協会 支部からのお知らせ

健康づくり事業として以下のとおりゴルフ大会を開催します。ぜひご参加ください。多くの参加をお待ちしております。

庄内支部健康づくりゴルフ大会

日 時	令和2年9月12日(土)
	8時まで集合
場 所	庄内ゴルフ倶楽部
参加費	2,000円
定 員	20名



置賜支部健康づくりゴルフ大会

(置賜地区社会保険委員会共催)

日 時	令和2年9月8日(火)
	9時まで集合
場 所	ボナリ高原ゴルフクラブ (福島県猪苗代町)
参加費	3,000円
定 員	16名



[申込方法] 各ゴルフ大会とも ①参加するゴルフ大会名、②事業所名、③参加者氏名、④年齢を記載した申込書を、各開催日の10日前までにFAXにて提出してください。ただし、定員になり次第締切させていただきます。

提出先：一般財団法人 山形県社会保険協会
FAX.023-633-4114 TEL.023-642-6261

●「わたしと年金」エッセイ募集中

日本年金機構

世代を**超える**。
今だからこそ、伝えたい。

「わたしと年金」
エッセイ
募集中

賞
・厚生労働大臣賞
・日本年金機構理事長賞
・優秀賞
・入選

応募締切
令和2年9月11日(金)

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。
<https://www.nenkin.go.jp/>

令和2年度 わたしと年金 検索

主催：日本年金機構 共催：厚生労働省 全国高等学校長協会
文部科学省 全国都道府県教育委員会連合会