

やまがた

社会保険
Social insurance yamagata

9-10

2020年9-10月号
No.609

9月分からの「標準報酬月額」のご確認をお願いします
医療費が高額になりそうな時は「限度額適用認定証」の申請をしましょう



いとうだけ 以東岳（山頂から大朝日岳を望む）

朝日連峰の北西端に位置し、朝日連峰縦走の起点・終点となっており、夏にはハクサンイチゲやタカネマツムシソウなどのお花畑が広がる。山頂から北西、標高にして800m下方にある大鳥池には、幻の怪魚「タキタロウ」伝説が残る。（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>

C O N T E N T S

日本年金機構

2-3 ページ

- 「算定基礎届」による「被保険者標準報酬決定通知書」をご確認ください!
- 年金生活者支援給付金請求手続きのご案内
- 社会保険の手続きには便利な電子申請をご利用ください!
- 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

- 整骨院・接骨院、はり・きゅうのかかり方
- おしえて!やまがたさん!
～「限度額適用認定証」について～

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
- 事業所の所在地や名称等に変更があった場合は当協会にもお知らせください!
- 第8回 健康づくりトレッキングの中止について
- 第77回 健康保険山形県卓球大会の中止について
- メールマガジンへの登録をお願いします



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2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2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。

年金生活者支援給付金請求手続きのご案内 (令和2年8月版)

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。なお、以下の支給要件に該当しない場合は支給されません。

老齢(補足的老齢)年金生活者
支援給付金の概要

■支給要件

以下の支給要件を全て満たしている方が対象となります。

- ① **65歳以上**で、**老齢基礎年金**を受けている
- ② 請求される方の世帯全員の市町村民税が非課税となっている
- ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が879,900円以下である

■給付額

給付額は、保険料納付済期間等に応じて算出され、次の①と②の合計額となります。

- ① 保険料納付済期間に基づく額(月額)
= 5,030円 × 保険料納付済期間 / 480月
- ② 保険料免除期間に基づく額(月額)
= 10,856円 × 保険料免除期間 / 480月

障害年金生活者
支援給付金の概要

■支給要件

以下の支給要件を全て満たしている方が対象となります。

- ① **障害基礎年金**を受けている
- ② 前年の所得額が「4,621,000円+扶養親族の数×38万円」以下である

■給付額

- 障害等級が2級の方：
5,030円(月額)
- 障害等級が1級の方：
6,288円(月額)

遺族年金生活者
支援給付金の概要

■支給要件

以下の支給要件を全て満たしている方が対象となります。

- ① **遺族基礎年金**を受けている
- ② 前年の所得額が「4,621,000円+扶養親族の数×38万円」以下である

■給付額

- 5,030円(月額)

留意事項

- ・ 支給要件を満たす場合、2年目以降のお手続きは原則不要となります。
- ・ 支給要件を満たさなくなった場合、年金生活者支援給付金は支給されません。その際は「年金生活者支援給付金不該当通知書」をお送りします。

給付金のお問い合わせは
「ねんきんダイヤル」へ!

0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6700-1165

〈受付時間〉月曜日 午前8:30～午後7:00
火～金曜日 午前8:30～午後5:15
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌開所日に午後7:00まで相談をお受けします。
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

社会保険の手続きには便利な電子申請をご利用ください!

電子申請とは、書面やCD・DVDで行っている申請・届出をインターネットを利用して行うことです。電子申請には様々なメリットがあります。ぜひ、電子申請の利用をご検討ください。

電子申請の メリット

いつでも!

電子申請なら、夜間休日問わず24時間365日申請が可能です。

どこでも!

自宅や職場からインターネットを使ってどこからでも申請できます。

時間・コスト の削減

申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

令和2年4月から、さらに電子申請が利用しやすくなっております

- 「GビズID」から無料で取得できるID・パスワードにより電子申請が可能になります。
※「GビズID」は、1つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。※アカウント取得に手数料はかかりません。
- 「GビズID」に対応した「届書作成プログラム」をご利用ください。
※「届書作成プログラム」は届書を簡易に作成・申請できるプログラムです。※日本年金機構のホームページから無料でダウンロードすることができます。

お問い合わせ先はこちらです。

ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)

0570-007-123 (ナビダイヤル) 050から始まる電話でおかけになる場合は、**03-6837-2913**

〈受付時間〉月～金曜日：午前8時30分～午後7時／第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、年末年始はご利用いただけません。

お役に立ちます! ワンポイント相談室^{②7} 国民年金免除制度



現在、国民年金(第1号)に加入していますが、災害に遭い家屋に損害が出て保険料を納付することが困難になりました。災害を理由とした国民年金保険料の免除・猶予の制度はありますか。



A 国民年金保険料(第1号被保険者の保険料)については、**災害等で大きな被害を受けたことにより納付が困難な場合、申請をして承認されると保険料の全額が免除される制度(特例免除)があります。**(災害により被災し、住宅、家財その他の財産について、おおむね2分の1以上の損害を受けられた方が対象となります。)

1. 申請に必要な書類

■国民年金保険料免除・納付猶予申請書

■国民年金保険料免除・納付猶予申請に係る被災状況届
『被災状況届』は、被災による損害状況(財産等におおむね2分の1以上の損害があること)の確認に必要なものです。届書には、財産等の金額及び損害額等の必要事項を記入してください。

■罹災証明書、又は被害農林漁業者等と認定された被害認定書の写し

罹災証明書等により損害の程度が確認できる場合は『被災状況届』の提出は不要です。

■保険金・損害賠償金等の支給金額等を確認できる証明書の写し
保険金・損害賠償金等が支給される場合は必要となります。

2. 提出先

■お住まいの市区役所・町村役場の国民年金担当窓口、お近くの年金事務所(郵送による提出も可能)

※ご本人以外の方が提出する場合は、本人からの「委任状」が必要となります。

3. 免除される期間等

■災害等を理由とした免除は、災害等が発生した日の属する月の前月分から翌々年の6月分までの期間が対象となります。

ご不明な点は、お住まいの市区役所・町村役場の国民年金担当窓口、お近くの年金事務所の国民年金課までご相談ください。

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/>

整骨院・接骨院、はり・きゅうのかかり方

整骨院・接骨院

整骨院・接骨院による治療は、**一定の「傷病・症状」、「条件」を満たした場合**に健康保険の対象になります。

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・脱臼については応急処置を
除き医師の同意が必要です。

例えば
こんな時

- ・スポーツで足をひねった
- ・家の中で転んで床に肘をぶつけた

健康保険が使えません



- ・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
- ・仕事中や通勤途上でおきた負傷 等

例えば
こんな時

- ・日常生活で感じる肩こり
- ・仕事中に荷物を運んで足をひねった（業務上災害）

はり・きゅう、あん摩・マッサージ

整骨院・接骨院による治療の場合と同様、次のような「傷病・症状」、「条件」を満たした場合に健康保険の対象になります。

	傷病・症状		条件
はり・きゅう	神経痛	リウマチ	医師による適当な治療手段がなく、医師がはり・きゅうの施術を受けることに同意した場合
	五十肩	腰痛症	
	頸腕症候群	頸椎捻挫後遺症	
あん摩・マッサージ	筋麻痺	関節拘縮	症状の改善を目的として医師があん摩・マッサージの施術が必要であると同意した場合

※「はり・きゅう」は、神経痛・リウマチなどと同一疾病と認められる慢性的な疼痛についても認められる場合があります。
「あん摩・マッサージ」も同様、診断名によることなく、上記の症状がみられる場合も含まれます。

施術を受ける際の注意事項

整骨院・接骨院

- ①けがの原因をはっきり伝えましょう
- ②申請書の内容を確認し、署名・押印は必ずご自身で行いましょう
- ③施術が長期に渡る場合は、医師の診察を受けましょう
- ④領収書をもらいましょう

はり・きゅう、あん摩・マッサージ

- ①定期的に医師の同意が必要です
⇒健康保険を使って、はり・きゅう、あん摩・マッサージの施術を継続して受けるには6か月ごとに文書による同意が必要です。
- ②申請書の内容を確認し、署名・押印は必ずご自身で行いましょう
- ③領収書をもらいましょう

おしえて！やまがたさん!



～「限度額適用認定証」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
～最近腰を気にしている様子～

1



実は、来月ヘルニアの手術を
することになったんです。

え!?
それは大変ですね。



2



思ったより医療費が
かかるみたいで、
どうしよう・・・。

おおたさん!!安心して。
協会けんぽに「限度額適用認定証」の
申請をしましょう。



3



何ですか?それ。

限度額適用認定証を
病院に提示することで、
支払いが限度額までで済むわ!



4



いざという時に頼りになる
健康保険よね!

何でも相談してね

やさしいな～♡
お見舞い待ってます。



医療費が高額になりそうな時は「限度額適用認定証」の申請をしましょう

70歳未満の方が限度額適用認定証を医療機関の窓口に保険証と一緒に提示すると、同一月内にかかった医療費の支払いが自己負担限度額までで済みます。

限度額適用認定証を
提示しない場合

支払額

還付額

後日、高額療養費の申請で、
自己負担額超過分が払い戻
されます。

限度額適用認定証を
提示した場合

支払額

←自己負担限度額

自己負担限度額までの支払
いで済みます。

知っておきたい!「限度額適用認定証」のポイント

限度額適用認定証は事前に
申請することが可能!

→入院がまだ先でも、事前に作成が可
能です。余裕をもって申請しましょう。

有効期限は1年間!

→有効期限は申請書受付月の初日から
最長1年間です。

有効期限が切れたら
再申請が必要!

→有効期限の自動延長はありません。
再度申請をしましょう。

【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 《山形県社会保険協会会員事業所限定》

事業所の健康保険、厚生年金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。

なお、今年度は、新型コロナウイルス感染防止の観点から、会場での「密集」「密接」を避けるため、参加定員を縮小しての開催となります。そのため、参加者は会員事業所さまごと、**1名まで**とさせていただきます。

また、県内での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ので、予めご了承ください。



【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、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。**

なお、定員になり次第締め切ります。

◎講習内容

- ・健康保険の事務手続きについて
- ・社会保険の適用事務手続きについて
- ・雇用保険の事務手続きについて

【令和2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6日(金) 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	協会けんぽ山形支部職員	55名
			山形年金事務所職員	
			ハローワーク山形職員	
庄 内	10月7日(水) 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	協会けんぽ山形支部職員	70名
			鶴岡年金事務所職員	
			ハローワーク酒田職員	
置 賜	10月16日(金) 13:30～16:30	伝国の杜 置賜文化ホール 米沢市丸の内1-2-1 TEL 0238-26-2666	協会けんぽ山形支部職員	50名
			米沢年金事務所職員	
			ハローワーク米沢職員	
新 庄	10月15日(木) 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	協会けんぽ山形支部職員	20名
			新庄年金事務所職員	
			ハローワーク新庄職員	
寒河江	10月20日(火) 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	協会けんぽ山形支部職員	20名
			寒河江年金事務所職員	
			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)



事業所の所在地や名称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」などの送付物を会員事業所さまへ確実にお届けするために、事業所の所在地や名称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」によりお知らせ願います。当協会では変更があったことは、お知らせいただかないとわからないため、必ずお知らせください。**

以下の「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ので、FAX又は郵送で提出してください。

FAX 023-633-4114

会員事業所変更事項届

令和 年 月 日

一般財団法人 山形県社会保険協会 行

事業所名(必ずご記入ください)	電 話 番 号	- -
	ご 組 当 省 名	

<該当する欄をご記入願います>

	変更前	変更後
事 業 所 名		
所 在 地	(〒 -)	(〒 -)
事 業 所 登 記 号 (例 01-イロハ)	-	-
電 話 番 号	- -	- -

(お問い合わせ先)
 一般財団法人 山形県社会保険協会
 住所 〒990-0043 山形市本町2-3-38 岩城ビル4階
 TEL 023-642-6261(9:00~17:00)土日祝日は除く
 FAX 023-633-4114

第8回 健康づくりトレッキングの 中止について

今年度は、新型コロナウイルス感染防止の観点から、中止することになりました。参加される皆さまの健康と安全を最優先に考えての判断ですので、ご理解を賜りますようよろしくお願いいたします。



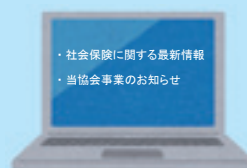
第77回 健康保険山形県卓球大会の 中止について

今年度は、新型コロナウイルス感染防止の観点から、中止することになりました。参加される皆さまの健康と安全を最優先に考えての判断ですので、ご理解を賜りますようよろしくお願いいたします。



メールマガジンへの登録をお願いします

当協会では社会保険制度や当協会事業に関する情報を、毎月1回、月末にメール配信しています。ぜひご登録ください!



登録方法

山形県社会保険協会の
ホームページへアクセス

メールマガジンの登録画面にて
【事業所登録】又は【個人登録】ボタンをクリック

必要項目を入力して
【登録】ボタンをクリック

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

山形県社会保険協会

検索

URL <http://www.shahokyo-yamagata.jp/>



ポークビーンズ

大豆にはイソフラボンが多く含まれています。骨粗鬆症や更年期障害の疾患に有効性が認められています。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ410kcal

大豆(水煮)・・・300g	オリーブ油・・・小さじ2
豚バラ角切り肉 ・・・・・・・・・・160g	塩・こしょう・・・各少々
玉ねぎ・・・・・・・・1個	A
にんにく・・・・・・・・2片	コンソメスープの素 (顆粒)・・・大さじ1
パセリ(みじん切り) ・・・・・・・・・・適量	トマト缶・・・520g
赤唐辛子・・・・・・2本	ローリエ・・・4枚
	赤ワイン・・・大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは1.5cm角に切り、にんにくは薄切りにする。赤唐辛子はヘタと種を取り除く。
- ② フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにくを入れて香りが立つまで炒めたら、豚肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②にAを加え、大豆、水300mlを加えて15分くらい煮る。塩、こしょう各少々で味をととのえ、器に持ってパセリを散らす。



健康啓発DVDの無料貸出しを行っています

職場の健康づくりのため、**無料**で貸出しを行っています。ぜひご利用ください。

現在13種類のDVDがありますが、貸出しは**1会員事業所さま2種類まで**で、**貸出期間は最長で2週間**です。

ただし、1年度1会員事業所さま1回のご利用となります。

【貸出DVD一覧】

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| ①夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう(42分) | ⑩Good-bye ストレス(29分) |
| ②筋肉を育ててメタボを予防しよう(60分) | ⑪正しく知れば怖くない がんのお話(26分) |
| ③トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート
体操(60分) | ⑫自分でできるストレス対処法(25分) |
| ④自分でできるストレス・コントロール(25分) | ⑬心を楽にするセルフケア(25分) |
| ⑤ストレス・コーピングによるセルフケア(26分) | |
| ⑥ストレスチェックを活用したセルフケア(25分) | |
| ⑦部下が休職する前にできること(25分) | |
| ⑧はじめてのウォーキング&ジョギング(31分) | |
| ⑨若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット(32分) | |



〈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。

※ほかの会員事業所さまとご視聴希望日が重なる場合などは、希望日にお貸しできない場合がありますので、貸出希望日が決まりましたら、できるだけ早く(1か月以上前まで)お申込みください。