

社会保険 やまがた

Social insurance yamagata

11-12

2020年11-12月号
No.610

11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」です
上手な医療のかかり方をしましょう！～皆さまができる4つのポイント～



いぢわんばう 一念峰

慈覚大師円仁が開山したとされる霊場。円仁がこの峰で一年間修行したことからその名を称するようになったとされる。標高470mの低山ながら、鎖場や鉄梯子などのスリリングでバラエティに富んだルートを登った先にある山頂は、360度のパノラマが楽しめる巨岩。
(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

- 11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」
- 「ねんきんネット」を利用してみませんか
- 「令和3年分 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」のご提出はお済みですか
- お役に立ちます！ワンポイント相談室[※]

協会けんぽ

4-5 ページ

- 上手な医療のかかり方をしましょう！
～皆さまができる4つのポイント～
- おしえて!やまがたさん!
～「ハシゴ受診」はやめましょう!～

社会保険協会

6-7 ページ

- 契約保養施設で利用のご案内
- 人間ドック、PET検査、脳ドックの費用を助成します
- 【会員事業所さま限定】事務講習会で使用したテキストを無料にて配布します
- 令和2年度社会保険協会費納入の御礼



11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」

日本年金機構は、厚生労働省と協力して国民の皆さまに公的年金を身近に感じていただき、年金制度に対する理解を深めていただくよう、本年度も11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の周知・啓発活動を展開します。

「年金の日」は、国民一人一人に「ねんきんネット」等を利用して年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期に備え、その生活設計に思いを巡らしていただくことを目的として、平成26年度から毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」に制定しています。

具体的取組

今年の「年金の日」11月30日(月)は、午後5時15分から午後7時00分まで「時間延長」の年金相談を実施しています。

◆時間延長 午後5時15分～午後7時00分

◆年金相談を希望される方は

0570-05-4890 (予約受付専用電話) で
ご予約をお願いします。



「ねんきんネット」を利用してみませんか ご自宅のパソコンやスマートフォンからいつでも24時間確認できます!

日本年金機構では、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を手軽に確認できるサービスを提供しています。

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。)



「ねんきんネット」でできること

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の確認
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 日本年金機構から郵送された各種通知書の確認及び再交付申請 など

ご利用方法

1. 登録申請する、ユーザIDを取得します。

ユーザIDの取得には、基礎年金番号とメールアドレスが必要ですが、**アクセスキー**(ユーザIDを取得する際に使用する17桁の番号で、「ねんきん定期便」でお知らせします。)も必要となります。お手元に、年金手帳や年金証書など基礎年金番号が確認できるものをご用意のうえ、登録申請してください。

① **アクセスキー**がある場合の登録申請

➡ **アクセスキー**を利用してお申し込みいただくことで、ユーザIDが即座に取得できます。(17桁の番号の有効期限は、「ねんきん定期便」到着後3か月間です。)

② **アクセスキー**がない場合の登録申請

➡「ねんきんネット」トップ画面の **新規登録** から **ご利用登録(アクセスキーをお持ちでない方)** にアクセスして、ユーザIDの発行を申し込みます。申し込み後、郵送でご自宅にユーザIDをお届けします。

2. ユーザIDを取得したら、「ねんきんネット」トップ画面の **ログイン** をクリックします。

➡ユーザIDとパスワードを入力します。
パスワードは、ユーザID取得する際に設定したものを
入力してください。

「令和3年分 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」のご提出はお済みですか

公的年金について源泉徴収の対象となる方へ、令和2年9月から順次、令和3年分の「扶養親族等申告書」をお送りしています。

令和3年2月以降にお支払いする年金から源泉徴収する所得税の計算のために必要な申告書です。

以下①、②の両方に該当される方は、提出する必要はありません。

- ①控除対象となる配偶者又は扶養親族がない。
- ②ご本人が障害者又は寡婦(寡夫)に該当しない。

また、令和2年度の税制改正で「寡婦」の控除要件が変更されています。対象の方は申告書に同封の手引きを参照ください。

ご提出が必要な方で、ご提出いただけない場合は、多くの所得税が源泉徴収される場合がありますので、まだご提出がお済みでない場合は、速やかにご提出ください。



【所得税の課税対象となる方は、次の金額の老齢年金を受け取られる方です】

- 1. 65歳未満の方は108万円以上
- 2. 65歳以上の方は158万円以上

なお、障害年金、遺族年金には税金はかかりません。

お役に立ちます！ ワンポイント相談室^{②⑧}

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について

Q

まもなく年末調整の準備の時期になりますが、国民年金保険料を納付している場合、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について教えてください。



A 社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料(国民年金、国民健康保険、健康保険・厚生年金保険など)を納めたとき、又は、配偶者やその他の親族の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。

申告できる金額は、年間に納めた社会保険料の金額(給与から天引きされた金額も該当します)です。

なお、年末調整の申告においては、給与から天引きされた社会保険料(健康保険・厚生年金保険など)は、事業所で一括して計算しますので、ご自身が申告書に記入する必要はありません。

事業所が把握することができない、ご自身が納めた社会保険料(国民年金、国民健康保険等)を申告書に記載してください。配偶者やご家族(大学生の子供等)の負担すべき国民年金保険料を納めたとき、家族の分もまとめて納めた方がその保険料額を申告することができます。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書は、1月1日から12月31日までの間に、国民年金保険料を納めていただいた方(被保険者ご本人あて)に送付いたします。

送付時期は、例年の場合、1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ10月末日にお送りします。

なお、10月1日から12月31日までの間に、初めて国民年金保険料を納付された方につきましては、2月初旬に控除証明書を発送します。

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

上手な医療のかかり方をしましょう！ ～皆さまができる4つのポイント～

医療機関に支払う医療費は積み重なると家計に響くものです。ただし、生活費と同様にちょっとした心がけで節約することができます。節約といっても、具合が悪いのに受診せず、我慢するというものではありません。

受診時の「正しい知識」と「医療費の加算」などについて知っていただき、上手に医療費を節約しましょう！

1. かかりつけ医を持ちましょう！

大病院（ベッド数200床以上）では、紹介状を持たずに受診すると、初診料に全額自己負担の特別料金が上乗せされる場合があります。まずはかかりつけ医を受診しましょう。

《健康保険適用・自己負担割合が3割の場合》

初診料 ※1	+	特別料金（全額自己負担） ※2
864 円		5,000 円以上

※1 自己負担割合により、支払金額が異なります。初診料の総医療費は2,880円です。

※2 上記はあくまで一例であり、医療機関によって特別料金等の金額は異なります。



2. 時間外受診は必要最低限に！

診療時間以外に受診すると、通常の診療費用の他に「時間外加算」等（いずれか1つ）がつかます。

急病や緊急時以外は、**診療時間内**に受診するようにしましょう。

《健康保険適用・自己負担割合が3割の場合 ※3》

時間外加算（初診料）	休日加算（初診料）	深夜加算（初診料）
+255 円	+750 円	+1,440 円
概ね 6 時～8 時 / 18 時～22 時	日曜日・祝日・年末年始	22 時～6 時

※3 自己負担割合により、支払金額が異なります。それぞれの総医療費は時間外加算は850円、休日加算は2,500円、深夜加算が4,800円です。



3. ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう！

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に販売されるお薬です。先発医薬品と同じ有効成分を使用し、品質・効き目・安全性が同等で、安価なお薬です。

○ジェネリック医薬品のメリットは？

お薬代の負担軽減

最大で6割も負担が軽くなる場合があります。



詳しくはこちら

かんたん差額計算

検索

飲みやすい形・味・香りに改良

患者さんや医療関係者の声を生かして、従来の先発医薬品よりも工夫されているものがたくさんあります。



安全・安心

ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と確認されたうえで製造・販売が許可されています。



○ジェネリック医薬品を使用することで、健康保険料率の上昇抑制も期待できます！

健康保険料率は、加入者の皆さまの医療費に基づいて算出するため、医療費が下がれば健康保険料率も下がります。

また、協会けんぽでは平成30年度から、加入者及び事業主の皆さまの健康づくりへの取り組みの結果（5つの評価指標をもとに評価）が健康保険料率に反映される「インセンティブ制度」※4を導入しています。その評価指標の1つが、ジェネリック医薬品の使用割合です。

健康保険料率反映のイメージ

（これまで）

加入者の医療費
をもとに保険料率を決定



（現在）

加入者の医療費 と 加入者の取組み（5つの評価指標）
をもとに保険料率を決定



ジェネリック医薬品を使用すれば、家計と料率、どちらも嬉しい！

※4 インセンティブ制度は5つの評価指標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るものです。「ジェネリック医薬品の使用割合」以外に「特定健診受診率」「特定保健指導対象者の減少率」「要治療者の医療機関受診率」「特定保健指導の実施率」があります。

次ページでも引き続き「上手な医療のかかり方」のコツをご紹介します。マンガと合わせてご覧ください。

おしえて！やまがたさん！



「ハシゴ受診」はやめましょう！



【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】

やまがたさんの部下。心配性な性格。

1



わっ！たなかくん、ずいぶん沢山の薬を持っているのね。

実は全部同じ薬なんです。治療に不安があって、沢山の病院を受診したんですが、風邪だといわれました



2



たなかくん！治療中に自分の判断で受診先を変えることは「ハシゴ受診」と呼ばれていて、同じ検査を繰り返し受けることは身体的・経済的に大きな負担になるわよ！

3

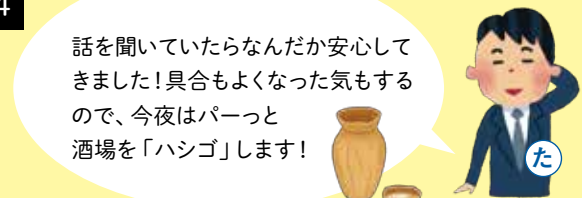


まずは主治医に相談してみたら。場合によってはセカンドオピニオンを受けられる場合もあるわよ。

わかりました！いま通っている病院の先生に相談してみます。



4



話を聞いていたらなんだか安心してきました！具合もよくなった気もするので、今夜はパーっと酒場を「ハシゴ」します！



その「ハシゴ」もダメよ！お酒は適量を心がけてね

4.ハシゴ受診はやめましょう！

治療中に「なかなか症状がよくなりから」等の理由により、同じ病気なのに医療機関を次々と変える「ハシゴ受診」をしていると、そのたびに初診料等の診療代がかかります。

また、検査、投薬がやり直しとなりますので、体に負担がかかってしまう場合もあります。

《健康保険適用・自己負担割合が3割の場合 ※5》

ハシゴ受診をしなかった場合		
1 回目	初診料	864 円 + 検査料等
2 回目	再診料	219 円
3 回目	再診料	219 円
初・再診料合計		1,302 円

ハシゴ受診をした場合		
1 回目	初診料	864 円 + 検査料等
2 回目	初診料	864 円 + 検査料等
3 回目	初診料	864 円 + 検査料等
初・再診料合計		2,592 円

ハシゴ受診をすると、3回の受診で初・再診料だけでも約2倍に！検査も約3倍に！

「セカンドオピニオン」とハシゴ受診は違います！

セカンドオピニオンとは、患者さんが診断や治療方針に不安や悩みがある時に、主治医以外の医師に意見を求めることです。セカンドオピニオンを申し出ると、主治医は紹介状に加えて、検査結果や画像情報等、必要な情報を紹介先に渡してくれます。

※5 自己負担割合により、支払金額が異なります。初診料の総医療費は2,880円です。



【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 企画総務グループ 023-629-7226

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/>

契約保養施設ご利用のご案内

山形県社会保険協会では、会員事業所さまの被保険者と被扶養者の皆さまの家族保養のために、当協会と契約している施設（宿泊、日帰り）をご利用される場合、補助券を発行しております。これからの行楽や年末年始の保養などにご利用ください。

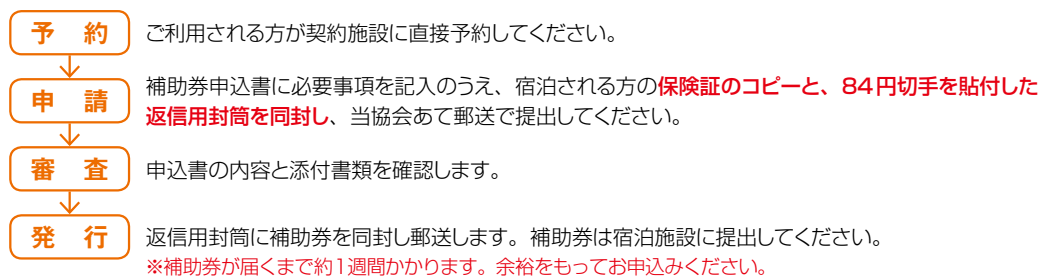


【宿泊】の場合

補助券金額 被保険者・・・お一人さま2,000円
小学生以上の被扶養者・・・お一人さま1,000円

利用資格 山形県社会保険協会の会員事業所で、年会費を納めていただいている事業所に勤務する、健康保険又は厚生年金保険の被保険者とその被扶養者（小学生以上）。
（家族保養で宿泊する場合に限ります。団体及び職場の懇親会などで宿泊する場合には交付できません。なお、お一人さま一年度一回のご利用となります。）

補助券の申込方法



【日帰り】の場合

補助券金額 被保険者・・・お一人さま500円

利用資格 山形県社会保険協会の会員事業所で、年会費を納めていただいている事業所に勤務する、健康保険又は厚生年金保険の被保険者。**（被扶養者は対象外となりますのでご注意ください。）**

補助券の申込方法 補助券申込書に必要事項を記入のうえ、**申込枚数に応じた額の切手を貼付した返信用封筒を同封し**、山形県社会保険協会の会員事業所ごとにお申し込みください。なお、事業所の被保険者数に応じた発行枚数の上限があります（下の表を参照）。**ただし、被保険者数を超えた発行はできません。（例：被保険者3人の場合、3枚が発行上限となります。）**

申込締切日 令和2年12月23日（水）

発行上限枚数

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



宿泊及び日帰りでご利用いただける**契約施設の最新情報は、当協会ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。**また、補助券の申込書は当協会ホームページからダウンロードできます。

利用可能期間は宿泊・日帰りとも令和3年2月28日（日）までです。

人間ドック、PET検査、脳ドックの費用を助成します

健康で楽しい毎日を過ごすためには、定期的に健康診断を受けて体のチェックをすることが大切です。また、詳細な健診として人間ドックやPET検査、脳ドックを受けられる方も多くなってきています。しかし、人間ドック等の費用は、一般の健康診断費用よりも高額です。そのため、山形県社会保険協会では、病気の早期発見等、皆さまの健康生活を応援するため、人間ドック等受診費用の一部を助成(2,000円)しており、今年度も多くの方(現在約550名)から助成申請をいただいています。未だこの助成をご利用いただいていない方はぜひご利用ください。すでに受診済の方も次に該当すれば助成の対象になります。

対象者

- 山形県社会保険協会の会員事業所で年会費を納めていただいている事業所の健康保険の被保険者とその被扶養者
- 人間ドック等を受診される方の自己負担額が2,000円以上あること
- 事業所内の被保険者数数の1/2以内の人数であって、一事業所25名さままでであること

※助成申請等詳細につきましては、当協会ホームページをご覧ください。当協会までお問い合わせください。



【会員事業所さま限定】事務講習会で使用したテキストを無料にて配布します



今年度の事務講習会は新型コロナウイルス感染症対策のため参加定員を限定して開催いたしました。そのため参加できなかった会員事業所さま向けに事務講習会で使用したテキストを配布します。

ご希望の方は、当協会HPより「事務講習会用テキスト申込書」をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ、返信用角形2号封筒(ご指定の住所とあて名を記入し、切手250円分を貼付したもの)を同封し、当協会あてお申し込みください。

数に限りがございますので、1事業所1冊とさせていただきます。また、在庫部数がなくなり次第、申込みを締め切りさせていただきます。あらかじめご了承ください。

令和2年度社会保険協会費納入の御礼

令和2年度社会保険協会費につきましては、多くの事業所さまより納入いただきまして誠にありがとうございました。厚く感謝申し上げます。

当協会では、今後も社会保険制度の普及啓発と皆さまの健康づくり及び福利増進に努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

また、コロナ禍の状況ではありますが、納入がお済みでない事業所さまにおかれましては、6月にお送りしております「払込取扱票」により、お納めいただきますようお願いいたします。

なお、会費納入に当たり「払込取扱票」がお手元にならない場合は、お手数ながら、当協会(023-642-6261)までご連絡くださいますようお願いいたします。

一日も早い新型コロナウイルスの終息を願うとともに、皆さまのご繁栄、ご健勝を心よりお祈り申し上げます。



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/>

山形県社会保険協会

検索



鶏手羽先のカチャトーラ風煮込み

鶏手羽先はコラーゲンが多く含まれているので、肌のダメージ回復が期待できます。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ308kcal

鶏手羽先……	12本			
赤パプリカ……	2個	オリーブ油……	適量	
ピーマン……	2個			
玉ねぎ……	1/2個	A		
にんにく……	1片	[	白ワイン……	大さじ4
小麦粉……	適量		ホールトマト缶……	1缶
塩・こしょう・砂糖			コンソメスープの	
……	各少々		素(顆粒)……	小さじ2

作り方

- ① 鶏手羽先は先の部分を切り落とし、関節を切り離す。塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② パプリカとピーマンは縦半分に切って、へたと種を取り除いて乱切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら①を入れて焼く。
- ④ 玉ねぎとパプリカを加えて炒め、Aを加え沸騰したら、弱火で10分くらい煮込む。
- ⑤ ピーマンを加えて、塩・こしょう・砂糖で調味する。



おめでとうございます

第12回 山形県年金ポスターコンクール入賞作品

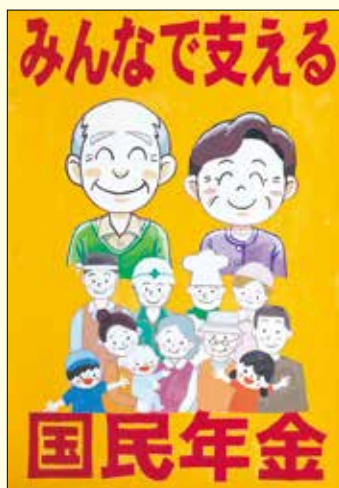
日本年金機構県内年金事務所では、次世代を担う県内の中学生の皆さんに年金制度を身近に感じていただくことを目的に、毎年、年金ポスターコンクールを実施しています。今年度も、厚生労働省東北厚生局、山形県教育委員会、山形県中学校長会、山形新聞・山形放送、NHK山形放送局、山形県社会保険協会、全国国民年金基金山形支部の後援をいただきました。今年度は12回目となり、34作品と多数の力作を応募いただきました。厳正な審査のうえ、受賞者が決定されました。

最優秀賞



朝日町立朝日中学校 海野花歩さん

山形県社会保険協会会長賞



飯豊町立飯豊中学校 菅野柚季さん

入選	優秀賞	厚生労働省東北厚生局長賞	山形県社会保険協会会長賞	最優秀賞
5点	5点	1点	1点	1点