

社会保険 やまがた

Social insurance yamagata

9-10

2021年9-10月号
No.615

電子申請をご利用ください
整骨院・接骨院の正しいかかり方



ぶどう

山形県のぶどう栽培は江戸時代から続いています。食用ぶどうの収穫量は全国3位、デラウェアは国内首位です。

C O N T E N T S

日本年金機構

2-3 ページ

- 電子申請をご利用ください
- 「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!
- お役に立ちます!ワンポイント 相談室③

全国健康保険協会 山形支部 協会けんぽ

4-5 ページ

- 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- おしえて!やまがたさん!
～「重症化予防」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
- 健康づくりトレーニング・健康保険山形県卓球大会の中止のお知らせ
- 無料貸し出し健康づくりDVDをご利用ください
- 家庭用常備薬等を斡旋しています



事業主の皆さまへ 社会保険手続きには 電子申請をご利用ください

電子申請とは、紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して申請・届出を行うことです。

なお、令和2年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

メリット 1

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。
申請する際の移動費、郵送費等のコスト削減が期待できます!

メリット 2

自宅や職場からでもインターネットを利用してどこからでも申請できます!

メリット 3

G Biz IDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。

日本年金機構ホームページに電子申請の利用手順を掲載しています。ぜひご覧ください。

説明動画も
掲載しています!



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

＼ 電子申請がいちばん早い! ／

◎電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより電子申請の方が**3～4日早く届きます。**

ぜひ電子申請をご利用ください!

お電話での電子申請のご利用に関する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) → 「2番」をお選びください

050から始まる電話でおかけになる場合は、**03-6837-2913** → 「2番」をお選びください

〈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)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

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3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3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。

お役に立ちます！ ワンポイント相談室^{③③}

マイナポータル*からの
ねんきんネット利用について

Q マイナポータルから「ねんきんネット」を利用する場合の基本的な流れを教えてください。

A マイナポータルから「ねんきんネット」を利用するためには、マイナポータルにログインして、「もっとつながる」から「ねんきんネット」への連携手続きが必要です。

具体的な流れ

1. マイナンバーカードを利用して、マイナポータルにログインします。
2. マイナポータルの「もっとつながる」画面で「ねんきんネット(日本年金機構)」右側の「つなぐ」ボタンをクリックします。
3. 表示される「ねんきんネット」の利用規約等に同意いただくと、連携手続きが開始されます。
4. 連携手続きが完了すると「もっとつながる」画面の「つながっているウェブサイト」欄に「ねんきんネット(日本年金機構)」が表示されます。
5. 表示された後は、「もっとつながる」画面で「ねんきんネット(日本年金機構)」をクリックするだけで、ねんきんネットを利用できます。
6. メールアドレスを登録すると利用開始となります。

〔補足〕 連携手続きについて

マイナポータルから「ねんきんネット」へつなぐ場合の初回利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間をいただく場合があります。

初回利用登録時間内に処理が完了しない場合、「再読込」ボタンを押してページの更新を行ってください。基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用いただけない場合があります。

*マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。子育てや介護をはじめとする、行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりする、自分専用のサイトです。

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



整骨院・接骨院の正しいかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかる場合、「協会けんぽ」から療養費としてその一部が支払われます。

しかし、柔道整復師（整骨院・接骨院）による施術は、健康保険の『対象となる場合』と『対象とならない場合』があります。

柔道整復師へのかかり方を正しく理解していただき、適正な受診にご協力をお願いいたします。



健康保険が使えます



・急性などの外傷性の

打撲・捻挫・および挫傷（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）

例えば

- ・自宅で荷物を持って腰を痛めた
- ・スポーツで足を骨折した
- ・階段で足を捻った



健康保険が使えません

（全額自己負担となります）



- ・単なる肩こり、筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- ・病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- ・仕事中や通勤途上での負傷 等

例えば

- ・日常生活で感じる肩こり
- ・仕事中に転倒し、足首を捻った



⚠ 施術を受けるときの注意事項 ⚠

- 1 健康保険の対象となるかを判断するため、「いつ」「どこで」「なぜ負傷したのか」を正しく施術者に伝えましょう
- 2 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ずご自身で署名しましょう
 - ・「療養費支給申請書」は、施術を受けた本人に代わり、整骨院・接骨院が健康保険適用分の費用を協会けんぽに請求する委任状の役割を果たします。
 - ・記入する際は「傷病名」「日数」「金額」をよく確認しましょう。
- 3 領収書をもらいましょう
 - ・領収書は、医療費控除を受ける際に必要となりますので、大事に保管してください。
- 4 治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう
 - ・長期間治療を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

～施術内容について協会けんぽよりお尋ねすることがあります～

柔道整復師の施術を受けたときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録や領収書等の保管をしていただき、協会けんぽより照会がありましたらご自身で回答書に記入していただきますよう、ご協力お願いいたします。



おしえて！ やまがたさん!



～「重症化予防」
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



【おおたさん】
営業課の中堅社員。
おなかまわりが気になる。

1

健診受診後、
協会けんぽから通知がきました。
やまがたさん、これは
何か分かりますか？

これは
受診勧奨通知ですね。

2

受診勧奨通知??

受診勧奨通知というのは、健診結果が
要治療の基準に該当した方のうち、
医療機関への受診が確認できない方へ
送られる通知です。

3

おおたさん、健診結果が悪かったのに、
病院に行っていないですね!
会社からも受診しなさいと言われて
いたでしょう…?

つつい後回しにしてしまって…
すぐにかかりつけ医に
相談してみます。

4 後日

さっそくかかりつけ医に
相談してきました!

それはよかったですね!
かかりつけ医と相談しながら
重症化の予防をしていきましょうね。

健診結果を放置していませんか？

健診結果（血圧値・血糖値）で、「要治療」または「要精密検査」と判定された方の約4割は医療機関への受診が確認できない状況にあります。そのような方々へ早期に医療機関へ受診していただき、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の重症化及び合併症の発症を予防することを目的として、「受診勧奨通知」を送付しています。

重症化予防の対象となる方

以下の(1)～(3)のすべてに該当する方が対象となります。

- (1) 35歳以上75歳未満の生活習慣病予防健診を受診した方（加入者ご本人）
- (2) 以下の基準のうち、いずれかのひとつでも該当する方

血圧リスクの高い方



収縮期血圧/160mm Hg以上 もしくは
拡張期血圧/100mm Hg以上

血糖リスクの高い方



空腹時 血糖 126mg/dl以上 もしくは
HbA1c (NGSP値) /6.5%以上

- (3) 健診受診前月及び健診受診後3ヵ月以内に、医療機関への受診が確認できない方



インセンティブ制度の取り組みの一つに「受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率」があります。

自身の重症化予防を行うことで、健康保険料率の引き下げにもつながるため、ぜひ早期受診・早期治療に取組みましょう!

【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/>

山形県社会保険協会の会員事業所さまで社会保険等の事務を担当されている皆さまへ

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さま限定)



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理解を深めることを目的に、下記の日程により開催いたします。

今年度も新型コロナウイルス感染予防の観点から、会場での「人の密度」を下げするため、参加定員を限定させていただきます。

そのため、**参加は会員事業所さまごと1名まで**とさせていただきますので、ご理解願います。

また、県内での感染者の発生状況により開催を中止する場合がありますことを予めご了承ください。

【講習会の内容】

- 傷病手当金・出産手当金等の申請時の注意点、制度改正等について
- 社会保険の加入と喪失、電子申請、取扱いの変更点、届書提出の際の留意点について
- 雇用保険の事務手続きについて

【令和3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10日(水) 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26日(火) 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	11月9日(火) 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	40名
			米沢年金事務所職員	
			ハローワーク米沢職員	
新庄	10月21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13日(水) 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	

【申込方法等】

参加ご希望の方は、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FAX(023-633-4114)又は郵送で当協会までお申し込み願います。

定員になり次第締め切りとさせていただきますのでご容赦願います。

健康づくりトレッキング・健康保険山形県卓球大会の中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防の観点から、昨年度に引き続き、今年度も中止することといたしました。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、何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。



無料貸し出し健康づくりDVDをご利用ください

コロナ禍により、事業所内で対面式の健康セミナー等の開催が難しくなっていないでしょうか。少人数で何回でも視聴可能な健康づくりDVDを無料で貸出しておりますので、被保険者の皆さまの健康づくりのためぜひご利用ください。

貸出しは、**1会員事業所さま2本まで、貸出期間は最長2週間**です。

【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)
- ②筋肉を育ててメタボを予防しよう(60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)
- ④自分でできるストレス・コントロール(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)
- ⑩Good-bye ストレス(29分)
- ⑪正しく知れば怖くないがんのお話(26分)
- ⑫自分でできるストレス対処法(25分)
- ⑬心を楽にするセルフケア(25分)



〈お申込方法〉

6月にお送りしました「健康づくり講習会」のチラシの裏面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又は郵送でお申込み願います。

申込書は当協会ホームページからもダウンロードできます。

※ほかの会員事業所さまと貸出期間が重なる場合などにより、希望日にお貸しできないことがあります。貸出希望日が決まりましたら、できるだけ早めにお申込み願います。

家庭用常備薬等を斡旋しています



当協会会員事業所さまの被保険者ならびにご家族の皆さまが、ご家庭でちょっとしたケガや病気をされたときなど、医薬品等を常備して日常の健康管理や応急の対応に備えていただくため、家庭用常備薬等を取扱業者〈白石薬品(株)〉の協力のもと特別価格にて斡旋しています。皆さまの健康をサポートすることを目的に行っている事業です。

年度1回限りの斡旋です、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、**直接取扱業者〈白石薬品(株)〉**にFAXまたは郵送でお申込みください。(申込書はコピー使用可能です)

また、**今回から、インターネットによる申込が可能になりましたので、ご利用ください。**

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/>



鮭と小松菜のクリーム煮

鮭にはビタミンEが豊富に含まれ、体の新陳代謝を高め肌の老化を防ぐ効果が期待できます。



材料 [4人分] ◎1人当りおよそ392kcal

生鮭……………4切	小麦粉……大さじ3
小松菜…………300g	塩・こしょう…各少々
玉ねぎ…………1個	サラダ油……適量
ミックスビーンズ……………240g	A
白ワイン……少々	〔コンソメスープの素(顆粒)…大さじ1
バター…………30g	水……………200ml
牛乳……………400ml	

作り方

- ① 小松菜はざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鮭はそぎ切りにし、塩・こしょう、白ワインをふって下味をつけて小麦粉(分量外)をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで表面をこんがり焼く。
- ③ ミックスビーンズは汁気をきる。
- ④ フライパンにバターを溶かし、①の玉ねぎを入れて炒める。小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなったらAを回し入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に小松菜、②、③、牛乳を加えて4分位煮て塩・こしょうで味をととのえる。



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!

事業所の所在地や名称に変更があった際には、管轄の年金事務所に所定の手続きを行っていただいていることと存じます。

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、**当協会にも下記の「会員事業所変更事項届」によりお知らせ願います。**(年金事務所にお届けいただいても、当協会では変更があったことを把握することができません。)

※「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(023-633-4114)又は郵送でお送り願います。

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	-	-
	ご担当者さま名		

〈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	〒 -	〒 -
事業所整理記号(例01-イロハ)	-	-
電話番号	- -	- -

新庄支部からのお知らせ



健康づくり事業として、新庄支部でゴルフ大会を開催します。参加をお待ちしております。

日時	令和3年10月23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(任意様式)を10月1日(金)までFAXにてお申込み願います。ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

FAX番号 023-633-4114