

社会保険 やまがた

Social insurance yamagata

3-4

2022年3-4月号
No.618

入社、退職後の年金加入手続きをお忘れなく
保険料率の変更について



いちご

山形のオリジナルの品種「おとめ心」は香りがよく、甘みもたっぷり。春の訪れを感じさせてくれる味わいです。

C O N T E N T S

日本年金機構

2-3 ページ

- 入社、退職後の年金加入手続きをお忘れなく!
- 社会保険手続きは電子申請でカンタンに!
- お役に立ちます!ワンポイント相談室®

全国健康保険協会 山形支部 協会けんぽ

4-5 ページ

- 保険料率の変更について
- 退職後の健康保険について
- おしえて!やまがたさん!
～「インセンティブ制度」について～

社会保険協会

6-7 ページ

- 人間ドック、PET検査、脳ドックの受診費用として2,000円を助成します
- 山形県社会保険協会 会員事業所さまの特典
- 令和3年度『社会保険協会費』納入のお願い
- 健康づくり ゴルフ大会のお知らせ



異動の季節です！ 入社、退職後の年金加入手続きをお忘れなく！

4月は異動の季節です。入社される方、退職される方は、速やかに加入手続きをしましょう。提出が遅れると、「健康保険被保険者証」の発行や保険料計算、年金の被保険者期間に影響を与えることになり年金の決定に支障が出る場合があります。

従業員を採用したら

事業主は、5日以内に、「健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届 厚生年金保険 70歳以上被用者該当届」、被扶養者の方がいる場合には「健康保険被扶養者（異動）届」の提出をお願いします。届には「個人番号（マイナンバー）」の記入をお願いします。（基礎年金番号を記入する場合は、年金手帳等に記載されている10桁の番号を記入。）

なお、70歳以上の方は、健康保険のみの被保険者になりますが届出が必要です。



厚生年金保険の適用事業所を退職したら

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職するときは、引き続き70歳まで厚生年金保険に加入しますが、それ以外の20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要となります。



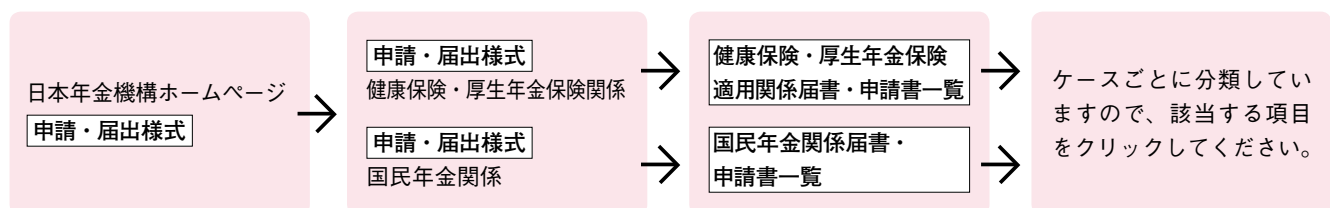
〔退職後に加入する年金制度〕

こんなとき	加入する制度	加入の手続き・提出先	提出者	提出期限
再就職する	厚生年金保険 (厚生年金保険の適用事業所に再就職)	仙台広域事務センター	事業主	再就職日から 5日以内
自営業者、無職の方 (厚生年金保険や共済年金に加入する方やその被扶養配偶者の方以外の方)	国民年金 [第1号被保険者]	住所地の市(区)役所、 町村役場又は年金事務所	ご本人又は 世帯主	退職の翌日から 14日以内
厚生年金保険や 共済年金に加入する方の 被扶養配偶者となる	国民年金 [第3号被保険者]	仙台広域事務センター	事業主経由で ご本人	被扶養者に該当した日 から14日以内

〈〈届書・届書の記入例は、日本年金機構ホームページから、ご覧ください。〉〉

届出様式は、(エクセル)で提供しているものもあります。届書作成に便利です。ぜひご利用ください。

日本年金機構ホームページ でクリックしてください



事業主の皆さまへ 社会保険手続きは

電子申請でカンタンに!

◎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!

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>



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。

お役に立ちます! ワンポイント相談室③

高齢任意加入制度
について

Q 高齢任意加入制度について教えてください。

A 解説いたします。

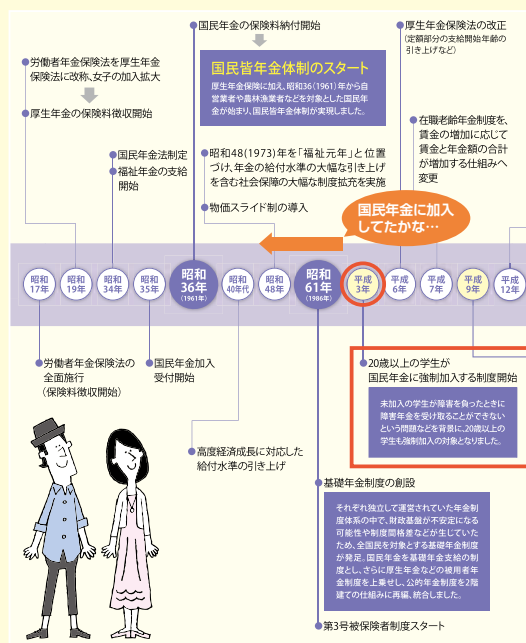
高齢任意加入制度について(年金を増額させたいと考えている方へ)

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に任意加入をすることができます。**(厚生年金保険、共済組合等加入者を除く)**ただし、申出のあった月からの加入となり、遡って加入することはできません。

例えば、平成3年4月1日から学生は強制加入に変更されました。それ以前、学生だった方で国民年金に加入していない方は未加入です(カラ期間)。学生であった期間を納付済期間にするには60歳以降の高齢任意加入申出で満額(480月納付済)にすることができます。ただし、**65歳までの加入できる期間は、最大60月です**ので申出月により加入できる期間が変わりますのでご注意ください。

加入期間の確認は、ねんきんネットが便利です。居ながらにして記録の確認がスマホ・パソコンでできます。是非ご検討ください。

ねんきんネットの利用には、マイナンバーカードとスマホが便利で簡単に申込・ご利用できます。(年金機構ホームページをご覧ください)また、従来の方法のねんきんネットアクセスキーでのご利用には、定期便に記載のキー、年金事務所発行されたキーで申込・ご利用手続きできます。



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/>



保険料率の変更について

協会けんぽ山形支部の保険料率は、**令和4年3月分保険料（4月納付分）から変更**となります。
加入者の皆さまの医療と健康を支えるため、保険料のご負担につきまして、ご理解をお願いいたします。

健康保険料率

現 行
10.03%

0.04%引き下げ



令和4年3月分～（4月納付分）

9.99%



介護保険料率（※1）

現 行
1.80%

0.16%引き下げ



令和4年3月分～（4月納付分）

1.64%

（※1） 40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。

【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

退職される従業員の皆さまへご周知ください！ 退職後の健康保険について

退職後の健康保険は「協会けんぽの任意継続保険」「市区町村の国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」のいずれかに加入する手続きが必要です。加入先によって、加入条件や毎月納める保険料額等が異なりますので比較・ご検討のうえ、お手続きください。

加入先	協会けんぽの任意継続保険	国民健康保険	ご家族の健康保険（被扶養者）
手続き先	お住まいの協会けんぽ都道府県支部	お住まいの市区町村	ご家族の勤務先
加入条件	- 退職日までに被保険者期間が継続して2ヶ月以上あること - 退職日の翌日から20日以内に手続きをすること	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	- ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たしていること - ご家族の勤務先にお問い合わせください
保険料	退職前に控除されていた保険料の2倍 ※ただし、保険料に上限があります。またお住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合など、2倍にした額とならない場合があります。	前年の所得や世帯人数などに応じて決定され、毎年見直しが行われます ・保険料の減免制度があります。	被扶養者は原則として保険料負担がありません

令和4年1月1日以降から任意継続保険の資格喪失要件が追加されました

令和4年1月1日以降、任意継続保険の資格を喪失したい旨を申し出ること、その**申出が受理された日の属する月の翌1日**に資格を喪失することが可能となります。



- ①就職等により新たに健康保険等の被保険者となった場合
- ②被保険者が後期高齢者医療制度に加入した場合
- ③保険料を納付期限までに納付しなかった場合
- ④任意継続被保険者となった日から2年を経過したとき
- ⑤被保険者が死亡した場合
- 追加 ⑥任意継続被保険者でなくなることを希望したとき**

【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

おしえて！やまがたさん!



～「インセンティブ制度」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



【たなかくん】

やまがたさんの部下

1

たなかくん
インセンティブ制度って
知ってる？

たしか、僕達の健康づくりに
関する取組が保険料率に反
映される制度だった気が...

た

2

そうそう！
具体的には、健康づくりに関する
5つの取組において**総合順位が
47支部中23位以内に入るとイン
センティブが付与され、保険料率
が引き下げられる制度**のことよ。

や

3

山形支部の令和2年度の実績は
総合第2位。
昨年より1つ順位を上げたの！

第2位ですか!!
日頃から健康づくりに取り組んで
いる成果の表れですね

た

4

僕も健康づくりへの取組を
頑張らないと！

そうね！
引き続き、一人ひとりが健康
を意識して生活することが
大切になるわ。

や

皆さまの健康づくりに関する取組みが、保険料率に反映されます！

インセンティブ制度とは、各支部一律にインセンティブ（報奨金）の財源となる保険料率を加算し、その財源をもとに、皆さまの健康づくりに関する取組を**5つの指標**で各支部毎に評価し、上位23支部に該当すれば、得点数に応じたインセンティブ（報奨金）が付与され、支部の保険料率を引き下げる仕組みです。

どんな取組みが対象になるの？

対象となる**5つの評価指標**は以下のとおりです。

評価指標	令和2年度の順位
【指標1】特定健診等の受診率	1位
【指標2】特定保健指導の実施率	9位
【指標3】特定保健指導対象者の減少率	10位
【指標4】医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率	16位
【指標5】ジェネリック医薬品の使用割合	3位
総 合	2位

更なる引き下げに向けて皆さまにお願いしたいこと

山形支部の課題解決に向け、以下の取組にご協力をお願いいたします。

課題1 特定保健指導の実施率

健診は受けて終わりではありません！
健診当日に特定保健指導を実施している健診機関がありますので、ぜひご活用ください。

課題2 特定保健指導対象者の減少率

日ごろから健康的な生活習慣を心掛け、メタボ該当にならないようにしましょう！
特に山形支部は令和元年度データにおいて、血圧リスク・脂質リスクともにワースト12位。運動習慣がない人の割合も高いことから**食事習慣と運動習慣の改善が必要**です。

課題3 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率

健診結果が「要治療」「要再検査」となった従業員に対し、身近な事業所さまからお声掛けしていただき重症化を未然に防ぎましょう！

【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 TEL023-629-7226

協会けんぽ

検索

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

人間ドック、PET検査、脳ドックの受診費用として 2,000円を助成します

健康の維持・増進への意識の高まりや健康経営の実践により、人間ドックを受診される方が増えています。ドック等の健診費用が高額なことから、当協会では「人間ドック」、「PET検査」、「脳ドック」費用の一部(2,000円)を助成しています。助成の対象となるのは、協会費を納入いただいている会員事業所さまの被保険者と被扶養者です。次の①～③の全てにあてはまると、助成の対象になります。

- ① 人間ドック、PET検査、脳ドックのいずれかを受診すること
- ② 受診者本人が、2,000円以上の個人負担をすること
- ③ 1事業所あたりの助成人数は被保険者数の半数以下で最大25名までであること



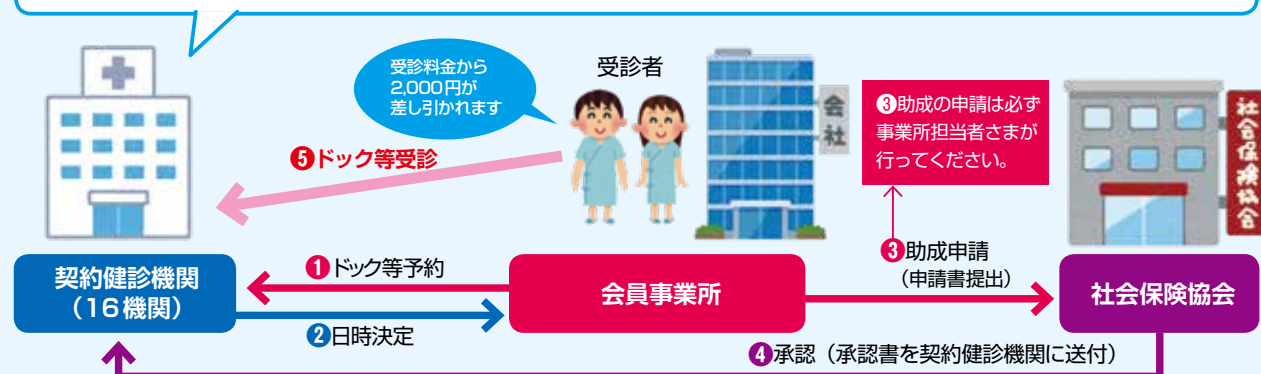
《契約健診機関で受診される場合の助成を受けるまでの流れ》

※ 令和4年度より契約健診機関で受診する場合の「承認書」は、受診する健診機関に送付いたします。
ただし、「承認書」を受診日までに契約健診機関へ送付することが間に合わない場合には、「承認書」は会員事業所さまにお送りします。
その際には、一旦全額お支払いいただき、領収書等の写を添えて当協会に請求していただきます。
受診日が決まりましたら、お早めに申請書をご提出願います。

【契約健診機関の16機関】 令和4年度から、篠田総合病院(山形市)と庄南クリニック(鶴岡市)が契約健診機関になりました。

- | | | |
|---------------------|---|---------------|
| ◆山形健康管理センター(山形市) | ◆山形済生病院(山形市) | ◆至誠堂総合病院(山形市) |
| ◆全日本労働福祉協会東北支部(山形市) | ◆篠田総合病院(山形市) | |
| ◆荘内地区健康管理センター(鶴岡市) | ◆庄内余目病院(庄内町) | ◆庄南クリニック(鶴岡市) |
| ◆三友堂病院(米沢市) | ◆山形県立新庄病院(新庄市) | ◆新庄徳洲会病院(新庄市) |
| ◆やまがた健康推進機構 | 山形検診センター(山形市)、庄内検診センター(酒田市)、米沢検診センター(米沢市)、
南陽検診センター(南陽市)、最上検診センター(新庄市) | |

ご予約の際、山形県社会保険協会の助成を受ける予定であることをお申し出ください。



《契約健診機関以外で受診される場合の助成を受けるまでの流れ》

上記の図の契約健診機関で受診する場合の、①ドック等予約～③助成申請までは同じです。

「承認書」は会員事業所さまに送付しますが、人間ドック等受診の際、健診機関に「承認書」を提出いたしません。
人間ドック等の費用を一旦全額お支払いいただき、その後、領収書の写等を添付し当協会に請求していただきます。
(請求用紙は、「承認書」送付時に当協会より同封いたします。)

健康保持増進事業助成金申請書の様式を令和4年度より変更いたします。

4月から当協会ホームページよりダウンロードできますので、従来の申請書はご使用いただかないで、新しい様式の申請書をお使いください。

(※事業所さまの押印は不要です。ただし、申請はこれまでどおり事業所を通じてお願いいたします。)

山形県社会保険協会 会員事業所さまの特典

当協会では、社会保険制度の広報や会員事業所の皆さまの健康づくりのお手伝い等のため、各種事業を実施しております。会員であり、会費を納入いただいている事業所の皆さまには、次のような会員特典がございます。

- ① 広報誌「社会保険やまがた」の隔月（奇数月）送付
- ② 当協会主催の社会保険事務講習会・年金説明会への参加と資料提供
- ③ 契約保養施設（宿泊、日帰）利用料金の一部補助（詳しくは同封チラシ）
- ④ 人間ドック、PET 検査、脳ドック受診費用の一部助成（詳しくはP6）
- ⑤ 「施設利用会員証」による優待サービス
- ⑥ 事業所での健康づくり講習会に無料で講師派遣
- ⑦ 事業所での健康づくり研修用に無料でDVD貸出
- ⑧ 当協会主催の健康づくりスポーツ大会、レクリエーション事業への参加
- ⑨ タイムズカーレンタル（レンタカー）利用料金の25%割引サービス



詳細は、当協会ホームページをご覧ください

広報誌「社会保険やまがた」



社会保険事務講習会



貸出DVD



③ 契約保養施設（宿泊、日帰）利用料金の一部補助

当協会会員事業所（会費を納めていただいている会員事業所に限ります。）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、契約施設をご利用される場合に補助します。ご家族で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4年5月1日～令和5年3月31日です。（令和4年度より利用可能期間を5月からに変更します。）

詳しくは、同封しているチラシをご覧ください。（チラシの裏面に申込書がございます。）4月になりましたら、当協会ホームページにも掲載しますので、そちらも使用できます。なお、**申込書については、4月以降の郵送をお願いいたします。**

令和3年度 『社会保険協会費』納入のお願い

当協会の各種事業は、会員である事業主の皆さまから納入いただいた会費で運営しております。

本年度の会費について、納入がお済みでない事業所さまにおかれましては、年度内に納入していただきますようお願いとご協力をお願い申し上げます。



健康づくり ゴルフ大会のお知らせ

日 時 : 令和4年5月14日(土)9時まで集合
場 所 : 天童カントリークラブ(天童市川原子)
募集人数 : 32名
参 加 費 : 2,000円
競技方法 : ダブルペリア方式
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FAX (023-633-4114)にてお申込みください
申込期限 : 令和4年4月22日(金)



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



あじ 鰯のとまと炒め

あじ 鰯にはビタミン、カルシウムなど様々な栄養素がバランス良く含まれており、コレステロールを低下させる作用や、高血圧を防ぐ効果があります。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ190kcal

あじ 鰯(3枚おろし)	サラダ油、オリーブ油、
……………4尾分	小麦粉……………各適量
とまと……………4個	しょうゆ、塩、
オクラ……………8本	こしょう ……各少々
にんにく(みじん切り)	
……………2片	

作り方

- ① あじ 鰯は両面に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② とまとはざく切りにする。オクラはガクを取り、板ずりしてからゆで、斜め半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して鰯を入れ、表面に焼き色がついたら取り出す。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらトマトを加えて中火にし、2分位炒める。しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、③の鰯にかける。



令和3年度「わたしと年金」エッセイ 入賞作品

厚生労働大臣賞 青森県 松本 充民 様(40代)

応募総数 1,596 件の中から、厚生労働大臣賞を受賞された作品をご紹介します。

私は、地方職員共済組合から障害厚生年金を受け取っています。

私は、今から4年前の平成29年まで、青森県の職員でした。在職中にうつ病を発症し、県立精神科病院を受診、外来通院や4回の入院治療を受けましたが、復職には届かず、休職期間満了のため、退職しました。私は、主に商工行政に携わりましたが、自分の仕事に誇りを持っていたので、悲しくてたまりませんでした。

退職と同時に、私の主治医は障害年金の診断書を書いてくださいました。私は、診断書、受診状況等証明書入手し、病歴・就労状況等申立書を何度も書き直して作成のうえ、書類を揃えて共済組合に提出しました。

審査を受けている中で、初診日の証明が課題となりました。私が受診していた精神科クリニックが閉院していたため、カルテがなかったのです。ハローワークの社会保険労務士と私の父親が、当時の県の上司4人に、第三者証明を依頼、その証明書と私が診察を受けていたことを記録したノートを共済組合に提出しました。

請求から約半年後、共済組合から認定書が無事届きました。等級は3級でした。私は、本当に安堵しました。年金証書は、自宅の机の引き出しに、大切に保管しています。

私にとって、偶数月の15日は、特別な日です。私は、年金支給日は必ず空を見上げます。私は、青森市に住んでいますが、東京の方を見ます。年金が通帳に振り込まれているのを確認すると、本当にありがたく

て、自然に涙がこみ上げてきます。今の私は、病気のため思うように仕事をする事ができません。普段、生活をしていると、働くことができない自分は、何のために生きているのだらうと思悩むことがあります。でも、私には年金があります。年金は、私の生活を守ってくれるのと同時に、自分を大切に目標を持って生きていかなければと、私を勇気づけてくれる、本当にかけがえのない大切な存在なのです。

私は、障害年金を受け取りながら、短時間だけ仕事をして、国民年金保険料を納付しています。私は障害等級が3級であるため、基礎年金は受け取っていません。私は、青森年金事務所に何度か年金相談に行き、老後の生活に備えるため、国民年金保険料免除制度を利用しながら、自分のペースで国民年金保険料を追納しています。私は思うように働けませんが、第1号被保険者として保険料を国に納めることで、社会の一員として、日本の年金制度を支えていくことが、今の自分にできることだと考えるようになりました。

私が大学生の時、母親は私の国民年金保険料を納めてくれました。今まで私を大事に育ててくれた両親を大切に、両親が暮らしやすい環境を整えることも私の使命だと思います。自分に生きる力を与えてくれる、また、自分が誇りに思っていた県職員だったということをいつまでも証明してくれる、本当にかけがえのない大切な年金を、自分の心の糧として、これからの人生を新たな目標に向かって一生懸命生きていきたいです。