

社会保険 やまがた

Social insurance yamagata

9-10

2022年9-10月号
No.621

社会保険手続きには電子申請をご利用ください | 接骨院・整骨院の正しいかかり方

コスモス

9月ごろから見頃を迎えるコスモス。
面白山高原コスモスベルグでは、
オレンジ色や黄色のキバナコスモ
スなども鮮やかに咲きます。



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⑦

全国健康保険協会 山形支部

協会けんぽ

4-5ページ

- 知っておこう!接骨院・整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

- 契約保養施設の補助(補助券)をご利用ください
- 職場の健康づくりにご活用ください
- 会員事業所さまの名称や所在地に変更があった場合には、当協会にもお知らせください!
- 新庄支部からのお知らせ



「日本年金機構」からのお知らせ

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ビズ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4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4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^③

マイナポータル*からの
ねんきんネット利用について

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

A 「ねんきんネット」をマイナポータルから利用するためには、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. マイナポータルのトップページで「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」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「ねんきんネット」が表示されます。(連携完了後は、「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」をクリックするだけで、「ねんきんネット」を利用できます。)
5. 最後に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」へつながる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。
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/>



知っておこう!

接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院・整骨院での柔道整復師による施術には、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。接骨院・整骨院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。

なお、健康保険の対象とならない場合は全額自己負担となります。



健康保険の対象となる場合 (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(応急処置を除く)



健康保険の対象とならない場合 (健康保険は使えません)

- ・単なる肩こり・筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩、マッサージ代替りの利用
- ・病気からくる痛み、こり
(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・仕事中や通勤途中でのけが
- ・医療機関で同じケガで治療を受けているとき

⚠ 施術を受けるときの注意 ⚠

1 負傷の原因を正しく伝えましょう

健康保険の対象となるか判断するため、「いつ」「どこで」「なぜ負傷したのか」をきちんと話しましょう。

2 療養費支給申請書の内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、施術を受けた本人に代わり、接骨院・整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。申請書に記載された「傷病名」「日数」「金額」をよく確認し署名しましょう。

3 領収証をもらいましょう

領収証は必ず受け取り、金額を確認したうえで大切に保管しましょう。なお、医療費控除を受ける際にも必要になります。

4 治療が長引くときは一度医療機関を受診しましょう

～協会けんぽからのお願い～

協会けんぽより施術内容等をお尋ねすることがあります。照会がありましたらご自身で回答書に記入され、回答にご協力をお願いいたします。



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



【はながささん】

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

健診の後に、
協会けんぽから
血压について
受診勧奨通知が届きました。

!!

2

はながささん、
健診結果が悪かったのに
病院に行っていないわね？

今のところ症状もないから
大丈夫かなって思って…

3

生活習慣病は、
自覚症状がないまま
進行することがあるのよ！

そうなんですか!?

4

自覚症状が出る前の受診が
大切なんですよ。

会社としても、はながささんには
ずっと元気でいてもらいたいですし！

やまがたさん…

さっそく明日病院に
行きます！

～健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定された方へ～ 医療機関への受診を後回しにしていますか？

健診は受けて終わりではありません。健診結果（血圧値・血糖値等）で「要治療」または「要精密検査」と判定された場合、早期に治療を開始することが非常に重要です。協会けんぽでは、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」をお送りしています。

～自覚症状がなくても進行していて…

健診結果を放置していると…

～突然発症することも～

次の健診まで様子を見よう

忙しいから
自分は大丈夫

脳梗塞
心筋梗塞

あのとき受診していれば…

対象となる方（令和4年9月現在）

生活習慣病予防健診を受診された方（加入者ご本人）のうち、血圧値または血糖値で「要治療」と判定（右図）され、健診受診前月及び受診後3カ月以内に医療機関を受診していない方。

血圧	収縮期血圧 160mmHg以上 拡張期血圧 100mmHg以上
血糖	空腹時血糖 126mg/dl以上 HbA1c(NGSP値)/6.5%以上

ご自身のため、ご家族のためにも早期の受診をお願いいたします！

【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 TEL023-629-7226

協会けんぽ

検索

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

秋の行楽シーズン・年末年始など 契約保養施設の補助（補助券）をご利用ください



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、下記の契約施設をご利用される場合に補助いたします。

ご家族での宿泊保養や心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

補助券は、令和5年3月31日までご利用いただけます。

【宿泊】（48 施設）

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

山形県内施設
ロッジ ZAO 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（上市市）
仙溪園 月岡ホテル（上市市）
たちばなや（鶴岡市）
由良温泉 八乙女（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）
はぎ苑（長井市）
川西町浴浴センターまどか（川西町）
くつろぎの宿 花笠高原荘（尾花沢市）
ホテル 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）

天童温泉
松柏亭 あづま荘
桜桃の花 湯坊いちらく
ホテル王将
雅びの宿 花月楼
栄屋ホテル
ほほえみの宿 滝の湯
美味求真の宿 天童ホテル

白布温泉
湯滝の宿 西屋
東屋
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
名湯の宿 吾妻荘

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

湯田川温泉
隼人旅館
九兵衛旅館
珠玉や
湯どの庵

山形県外施設
鳴子やすらぎ荘（宮城県）

＜宿泊施設での補助を受ける方法＞

団体及び職場の出張や懇親会などには利用できません。

- ① 予約 ご利用される方が契約施設に直接予約（当協会の補助券利用予定をお伝えください。）
- ② 申請 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（**返信用封筒を必ず同封のこと**）
- ③ 利用 受け取った補助券に必要事項を記入
宿泊時に契約施設に補助券を提出

※申込書受理から郵送まで、約 1 週間のお時間をいただきますので、余裕をもって申請願います。

※旅行会社等を通じて予約された場合には、当協会の補助券をご利用できない場合がありますので、あらかじめ契約施設や旅行会社等にご確認ください。

【日帰り】 22 施設

補助（補助券）の金額は 500 円で、被保険者のみ利用可能です。1 回の利用につき一人 1 枚のみ利用できます。

蔵王ライザレストラン（上市市）
坊平リカバリー温泉 高源ゆ（上市市）
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）
湯殿山参籠所（鶴岡市）
羽黒山参籠所「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（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。

日帰り補助券の 1 事業者当たり 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

（なお、発行予定数に達した時点で受付を終了させていただきます。）

宿泊及び日帰り補助券の申込書は、当協会ホームページからダウンロードできます。

職場の健康づくりにご活用ください

会員事業所の皆さまの心と体のヘルスケアを目的として、事業所で実施する各種健康づくり講習会に講師を派遣します。(講師費用は当協会が負担します)

- ・歯科医師による「歯の健康」に関する講習会
- ・産業カウンセラー等による「メンタルヘルス」講習会
- ・保健体育専門家による「運動と健康、ストレッチ」実技指導
- ・専門家による「ヨガ」、「エアロビクス」実技指導
- ・栄養士による「食事と健康」等の講習会



また、13種類のDVD(健康啓発、メンタルヘルスなど)を無料で貸し出しておりますので、職場における研修等にご利用ください。

【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がございますので、必要事項をご記入のうえFAX又は郵送でお申込みください。

申込書については、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。

会員事業所さまの名称や所在地に変更があった場合には、 当協会にもお知らせください！



事業所名称や所在地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。

年金事務所にお届けいただきましても、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。

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に確実にお届けするため、**当協会にも「会員事業所変更事項届」によりFAX(023-633-4114)または郵送にてお知らせください。**

※「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願います。

FAX 023-633-4114

会員事業所変更事項届

一 届出者(法人、個人事業主等) 氏名

事業所名称(法人の場合は名称)	業 種	〒	市	区	町	番	号
〒	市	区	町	番	号	番	号

二 事業所名称(個人事業主の場合は氏名)

氏 名	業 種				
〒	市	区	町	番	号
〒	市	区	町	番	号

新庄支部からのお知らせ

- 日 時：令和4年10月15日(土)
8時30分まで集合
- 場 所：新庄アーデンゴルフ倶楽部
- 定 員：40名
- 参加費：2,000円
(プレー費は自己負担)



新庄支部で健康づくり事業として、ゴルフ大会を開催します。
多くの皆さまの参加をお待ちしております。

【お申込方法】

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9月30日(金)までFAX(023-633-4114)にてお申込みください。
ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

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 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/>



きのこたっぷりナムル丼

しめじ、舞茸、しいたけのきのこ類には、ビタミン類、食物繊維など体に必要な栄養が豊富に含まれ、生活習慣病の予防に役立つとされています。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ419kcal

しめじ……………1株	ごま油 ……大さじ1
舞茸・1パック(150g)	中華だしの素・小さじ1
しいたけ……………4個	A
白菜キムチ… 200g	塩……………少々
韓国のり……………適量	砂糖……………少々
白ごま……………少々	おろしにんにくチューブ
炊きたてご飯・800g	……………小さじ1

作り方

- ① しめじ、舞茸は石づきを切って手でほぐし、しいたけは軸を切り5mm幅に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ごま油を回しかけ、500Wのレンジで2～3分加熱し、Aを加えて和える。
※電子レンジの加熱時間は、ご使用の機種に応じて調整してください。
- ③ 器に炊きたてご飯、②、白菜キムチの順に盛り付け、手でちぎった韓国のりをのせ、白ごまを振る。

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、ご参加いただく皆さまの健康と安全を最優先に考え、残念ではございますが、今年度も卓球大会は中止いたします。何卒ご理解賜りますようお願いいたします。



会員事業所の皆さまの健康をサポートするために 家庭用常備薬等を斡旋いたします

会員事業所の被保険者とご家族の皆さまが、ご家庭等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(白石薬品株式会社)の協力のもと、特別価格にて斡旋いたします。当協会が、会員事業所の皆さまの健康をサポートすることを目的として行っている事業ですので、ご理解願います。

今年度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(白石薬品株式会社)宛** 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、納品が1週間早くなるWEB(インターネット)申込も可能です。

