



SHAKAI HOKEN TOYAMA

社会保険 とやま

Toyama Social Insurance Association Inc Bimonthly Magazine

No. 618

2018.10 (隔月発行)

CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- ▶年金の予約相談をご利用ください
- ▶国民年金保険料控除証明書を送付します
- ▶「標準報酬月額」の被保険者への通知をお願いします

「協会けんぽ」からのお知らせ

- ▶健診結果をそのままにいませんか?
- ▶定期健康診断結果のご提供にご協力ください

「社会保険協会」からのお知らせ

- ▶スキーリフト利用補助券のご案内
- ▶出張講座のご案内
- ▶おいしい健康レシピ

「富山県」からのお知らせ

- ▶糖尿病って本当は怖い病気!?



キラメキチカラ in TOYAMA

宮本 渉さん

株式会社カーリア平成
整備士・検査員
主任技術者

息子と、和菓子と、 オートバイ。

北信越運輸局指定工場として、車輛全般の整備や点検、板金・塗装等を行う。気軽に相談できる“町の自動車整備工場”といった身近な存在でありながら、大型車の整備等にも優れているのが会社の強みだ。問題車輛に対して「ずっと調子が悪い場合は原因がわかりやすいのですが…やっかいなのはたまにしか悪い症状が出ない、という時。原因を突き止めるのに苦労します。」難しい修理がうまくいき、正常に動いた時は思わず笑みがこぼれる。仕事で一日中車輛と向き合う彼の趣味もまたオートバイ。もう20年にもなるそうだが、このところツーリングに行けないのが悩み。「昔は手ぶらで愛知県まで行って野宿したこともあるんですよ。」と当時を懐かしむ。そんな彼のパワーの源は、甘いものと1歳の息子さん。和洋問わずの甘党だが「最近ではコレステロール値の低い和菓子を選んでいます。」とお腹周りが気になる年齢にふさわしいコメントが。休日は笑顔で走り回る我が子の姿を見ながら和菓子で一服、至福のひとつときを過ごす。

年金の予約相談をご利用ください

年金相談・お手続きの際はご予約のうえ来訪願います。

予約相談のメリット

お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます。
 相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します。

予約相談の実施時間帯

- 月曜日 …………… 午前8時30分～午後6時00分
- 火曜～金曜日 …… 午前8時30分～午後4時00分
- 第2土曜日 …… 午前9時30分～午後3時00分

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後6時00分まで予約相談をお受けします。

受付期間等

- 予約相談希望日の1ヵ月前から前日まで受付しています。
- ご予約の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- 予約状況によっては、ご希望に添えない場合がございますので、お早めにご予約ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。

予約相談の申し込み先

『予約受付専用電話』 ☎0570-05-4890

〈予約受付時間〉月～金曜日(平日) 午前8時30分～午後5時15分
 050から始まる電話でおかけになる場合は、(東京)03-6700-1165

〈お近くの年金事務所の連絡先〉

- ◎富山年金事務所 ☎076-441-3926
- ◎高岡年金事務所 ☎0766-21-4180
- ◎魚津年金事務所 ☎0765-24-5153
- ◎砺波年金事務所 ☎0763-33-1725

※年金事務所へおかけになる場合は、音声案内後1を押して次に2を押してください。

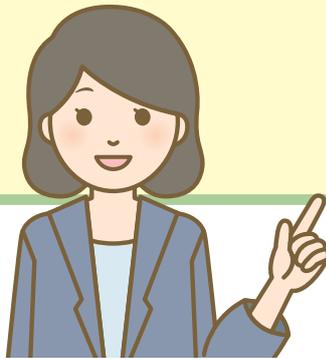


「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を送付します

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

11月上旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を送付します。社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられておりますので、年末調整や確定申告の際にご活用いただきますよう、従業員の皆さまにご案内ください。

また、生計を一にするご家族の国民年金保険料を納付した場合、納付者の社会保険料控除額に加えることができます。ご家族あてに届いた控除証明書も申告をする際にあわせてご活用ください。



「標準報酬月額」の被保険者への通知をお願いします

「標準報酬月額」決定の通知があった場合は、その内容を速やかに被保険者または被保険者であった方に通知しなければなりません。

決定後の「標準報酬月額」は、標準報酬決定通知書として日本年金機構から事業主の皆さまへ送付されます。「標準報酬月額」は毎月の保険料や将来の年金額計算の基礎となる重要なものですので、被保険者の皆さまに必ず通知していただきますようお願いいたします。

※通知方法は任意ですが、文書での通知様式の例を日本年金機構ホームページに掲載していますのでご活用ください。

標準報酬月額及び標準賞与額等の通知書(被保険者用)		氏名	例示
<input type="checkbox"/>	其他取得時の決定	平成 年 月 日	標準報酬月額 (標準) 千円
<input type="checkbox"/>	変更時の決定	平成 年 月 日	従前の標準報酬月額 (標準) 千円 決定後の標準報酬月額 (標準) 千円
<input type="checkbox"/>	標準改定	平成 年 月 日	従前の標準報酬月額 (標準) 千円 改定後の標準報酬月額 (標準) 千円
<input type="checkbox"/>	賞与支払時の決定	平成 年 月 日	標準賞与額 (標準) 千円
<input type="checkbox"/>	資格喪失日	平成 年 月 日	

このたし印チェック項目のとおりに、日本年金機構より決定通知されましたのでお知らせします。

※標準報酬月額及び標準賞与額等を決定する時期は・・・
 ・資格取得時の決定・・・資格取得時(入社)し標準報酬となった場合
 ・変更時の決定・・・標準報酬(標準)と、その標準報酬を以て決定
 ・標準改定・・・報酬が大幅に変動した場合(変動月以後9月の報酬の平均額が従前の標準報酬月額と比べて2割以上の変動が生じたときに改定)
 ・賞与支払時の決定・・・賞与を支払った場合(賞与支払額から1,000円未満の端数を切り捨てて決定)
 ・資格喪失日・・・退職の日

平成 年 月 日 事業所所在地
 事業主名
 事業主氏名



健診結果をそのままにしていませんか？

今年度の健診はもうお済みですか？

健診結果で血圧・血糖値が高いことが分かったのに、放置したままになっていないでしょうか。
生活習慣病の怖いところは、自覚症状がないまま進行することです。

そのまま放置しておく…



「血圧が高い」あなたは

徐々に脳や心臓にダメージを与え、脳卒中や心臓病を引き起こす危険性があります。



「血糖値が高い」あなたは

やがて全身に症状があらわれます。
中には脳血管障害のように命に関わるものや、失明、足の切断、人工透析などにより日常生活に支障を来す恐れがあります。

もし、糖尿病が
進行して人工透析に
なってしまうと…？

通院が必要になります。
平均して週3回、1回につき4～5時間透析に時間がとられます。
毎日の生活が圧迫され、就労にも影響がでできます。
透析患者の年間医療費は、約500万円かかります。
この医療費は、皆様の健康保険料や税金からまかなわれています。

■まずは、健康診断の結果で「要治療(再検査含む)」と判定された方は、必ず医療機関で受診しましょう。事業所の担当者様は、従業員の方へ、必ず医療機関で受診するよう積極的に呼び掛けを行ってください。

■「要治療(再検査含む)」の医療機関への受診率は『インセンティブ制度』の評価指標です。

※インセンティブ制度とは、協会けんぽの加入者及び事業主の皆様方の取り組みに応じて、インセンティブ(報奨金)を付与し、それを健康保険料率に反映させるものです。

11月14日は世界糖尿病デーです

11月14日は世界糖尿病デーです。

この日を中心に全世界で糖尿病の啓発キャンペーンが行われます。

特に、富山県では、糖尿病を含む生活習慣病で死亡する人が2人に1人というデータが出ています。

糖尿病の重症化予防のためには早期治療が重要です。

この機会に、糖尿病について考えてみませんか。

お問い合わせ先

保健グループ TEL 076-431-5273

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama>

定期健康診断^(※) 結果の提供に ご協力ください

※定期健康診断…労働安全衛生法に基づき事業主が実施する健康診断のことです。

対象

40歳～74歳の協会けんぽ加入の被保険者
(協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診される方は不要です。)



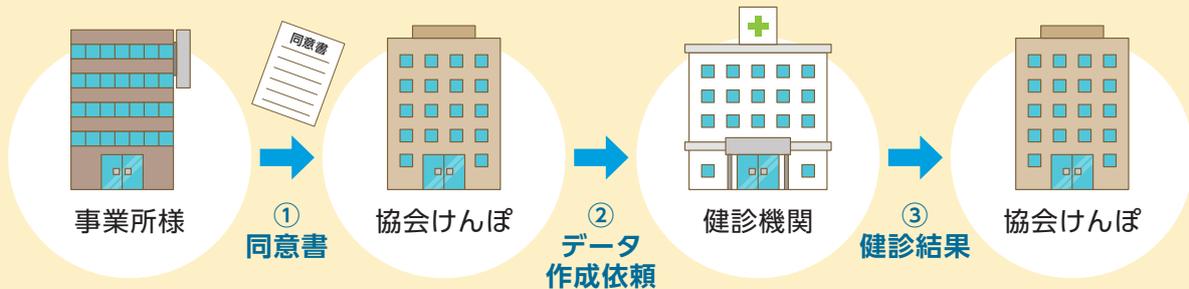
「高齢者の医療の確保に関する法律」の規定により、事業所様が医療保険者(協会けんぽ)へ健診結果データを提供することが義務づけられています。この場合「個人情報保護に関する法律」に関して、事業所様が責任を問われることはありません。

健診結果を提供すると、メリットはありますか？

提供した健診結果をもとに、生活習慣病のリスクの高い従業員は、協会けんぽの保健師・管理栄養士の健康サポート(特定保健指導)を利用することができます。
食事や運動など、生活習慣改善のためのアドバイスやサポートを無料で受けることができます。各事業所様のご都合に合わせて日程を調整し、訪問等いたします。

【データ提供方法】

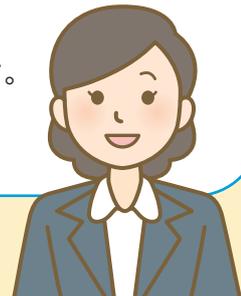
事業所様から協会けんぽへ同意書の提出をお願いしています。
提出後、協会けんぽから健診機関へデータ作成依頼を行い、データ提供を受けます。



※健診機関でデータ作成できない場合、事業所様へ紙ベースでの提供をお願いします。

お得な協会けんぽの「生活習慣病予防健診」に切り替えませんか？

- がん検診(胃・大腸・肺)がセットになった健診です。
- 年度内お一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を補助します。
(自己負担額:最高7,038円)
- 労働安全衛生法で定められた定期健康診断に代えることができます。



お問い合わせ先

保健グループ TEL 076-431-5273

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama>

平成30年度 スキーリフト共通利用補助券のご案内

ご友人やご家族とゲレンデでウィンタースポーツを楽しみましょう!

利用対象者 協会会員事業所(協会管掌・組管掌健康保険)の事業主・被保険者・被扶養者

申込方法 4月号に同封の申込用紙に記入されるか、右記様式にて申込書を作成してください。(ホームページ(各種申込書)からダウンロードできます) 返信用封筒に切手(*下表参照)を貼付し、宛先をご記入のうえ申込書と併せて当協会まで郵送してください。
 ※当協会へ直接取りに来られる場合は、事前にFAXしてください。
 ※協会番号は、当協会からの封筒宛名下、又は協会費納付書の領収書に記載しております。
 ※10月22日から受付を開始しますが、補助券の発送は11月中旬より行いますので、ご了承ください。

申込様式

スキーリフト 共通利用補助券申込書	
事業所名	
事業所所在地 〒	
協会番号 (例) 1-3373	
電話番号	FAX番号
担当者名	希望枚数 枚

ご利用方法 利用補助券に事業所名、氏名を記入して、下記スキー場のリフト券売場に提出されると、下記の金額でお買い求めいただけます。
 ※シニア券をご利用の際は、運転免許証等の提示をお願いします。



立山山麓(極楽坂エリア・らいちょうバレーエリア)

H30年12月15日～H31年2月28日

	大人	中学生	小学生
1日券(平日)	(3,500円)→ 2,900円	(2,500円)→ 1,900円	(2,500円)→ 1,900円
1日券(土日・祝日・年末年始)	(4,100円)→ 3,500円	(2,500円)→ 1,900円	(2,500円)→ 1,900円
4時間券	(3,100円)→ 2,500円	(2,000円)→ 1,400円	(2,000円)→ 1,400円
ナイター券	(2,100円)→ 1,500円	(2,100円)→ 1,500円	(1,000円)→ 400円

立山山麓 あわすのスキー場

H30年12月22日～H31年2月28日

	大人(中学生以上)	シニア(55歳以上)平日	小人(小・中学生)
1日券(平日)	(2,700円)→ 2,300円	(2,300円)→ 1,900円	(1,900円)→ 1,500円
1日券(土日・祝日・年末年始)	(3,400円)→ 3,000円	(2,800円)→ 2,400円	(2,400円)→ 2,000円
半日券	(2,800円)→ 2,400円	(2,800円)→ 2,400円	(2,000円)→ 1,600円

イオックスアローザスキー場

H30年12月21日～H31年2月28日

	大人(高校生以上)	シニア(60歳以上)平日	小人(小・中学生)
1日券	(4,100円)→ 3,800円	(3,600円)→ 3,300円	(2,550円)→ 2,200円
4時間券	(3,080円)→ 2,700円	—	(1,950円)→ 1,600円
ナイター券	(2,570円)→ 2,200円	—	(1,540円)→ 1,200円

牛岳温泉スキー場

H30年12月22日～H31年2月28日

	大人(中学生以上)	小人(小学生以下)
1日券	(3,600円)→ 3,300円	(2,260円)→ 1,900円
5時間券	(2,980円)→ 2,600円	(2,050円)→ 1,700円
ナイター券	(2,050円)→ 1,700円	(1,230円)→ 900円

事業所規模上限枚数(被保険者数)

事業所規模	上限枚数	切手料金	事業所規模	上限枚数	切手料金
1～9人	10枚	82円	300～399人	100枚	140円
10～29人	20枚	82円	400～499人	150枚	205円
30～49人	30枚	92円	500～749人	200枚	250円
50～99人	40枚	92円	750人以上	250枚	250円
100～199人	50枚	92円	1000人以上	300枚	250円
200～299人	80枚	140円			



※発行枚数に限りがありますので、上表のように事業所規模(賛助会費区分)に応じて上限枚数を設定させていただきます。上限枚数をご確認の上、お申し込みください。なくなり次第受け付け終了とさせていただきます。

お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人 富山県社会保険協会
〒930-0805 富山市湊入船町3-30 KNB入船別館2F

TEL 076-433-3663
FAX 076-433-3664

● 心を開いて、
● 心を癒す…

『色育講座』



(トミ・ダン(株)様の昨年の様子)

色育とは?

色に育てると書いて、「いろいく」と読みます。『色育』は、色育オリジナル教材(カード・絵本・ぬりえ)を使って3つの力(集中力・想像力・コミュニケーション力)を育てることを目指しています。そして、お互いの色(性格)を尊重することをゴールとしています。



(桃井京子 講師)

例えば、自分の気持ちを色で表してもらいます。
「上司はどんな人がいいですか?色で例えると何色ですか?」
「あなたにとって安全はどんな色ですか?」
日頃なかなか面と向かって言えない言葉も、色に乗せると言えるのです。

事業所様からは、大変楽しく学べたと大好評!
桃井先生と一緒に、自分発見の旅に出かけませんか。
そして、癒し・安心・受容を感じてみましょう。
(ホームページのスタッフブログに、受講された事業所様の様子が掲載されています。)

職場における健康講習会

- 回数 1事業所につき年1回 就業後又は昼休み時間(60分~90分)
- 受講料 無料 人数 8名以上(他事業所との合同参加も可能です)
- 場所 皆様の事業所又はご希望の会場(各事業所で準備願います)

協会ホームページからも出張講座のお申し込みができます

URL <http://www.shaho-toyama.or.jp>

おいしい健康レシピ

ホットプレートで、ビビンバ☆

見た目も楽しく豪快に混ぜまぜします!

材料 4人分

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 牛肉(薄切り)※ひき肉でも可…… 200g | <ナムル> |
| キムチ …………… お好きな量 | ☆ほうれん草……………1袋 |
| ご飯 …………… 4杯 | ☆にんじん …………… 1/2本 |
| みず菜(4cmにカット) …… 1/2束 | ☆きくらげ(水で戻す) …… 適量 |
| 卵 …………… 3個 | ☆もやし……………1袋 |



<調味料>

焼肉のタレ……………適量



(A)<ナムル用調味料>

ごま油……………大4
すりおろしニンニク………… 1/2片
中華スープの素……………小1弱
すりごま……………小1
塩……………小1/2

(B)<合わせダレ>

コチュジャン……………小2
しょうゆ……………大1
みりん、砂糖、白ごま………… 各小1
ごま油……………大1

作り方

- ①☆の具材でナムルを作る。にんじんときくらげは、細切りにする。ほうれん草はラップで包み、レンジで1分半加熱して食べやすくカットする。にんじん、きくらげ、もやしはレンジで1分ほど加熱する。それぞれをボウルに入れ、(A)のナムル用調味料大さじ1ずつであえる。
- ②牛肉は細切りにして炒め、焼肉のタレで味付ける。
- ③ホットプレートにごま油(分量外)をひき、ご飯を均等に広げ、(B)の合わせダレを回しかける。
- ④ホットプレートを加熱し、ご飯の上に①②とキムチ、卵、みず菜をバランスよく並べてパチパチと音がしたら全体を混ぜながら焼く。塩で味を調べて出来上がり。



☆香ばしいおこげに、食欲増進! 野菜がたくさん入るので、栄養効果も抜群です。 [料理&レシピ 桐島 蒼]

富山県からのお知らせ

11月14日は
世界糖尿病デー
です

糖尿病って本当は怖い病気!?

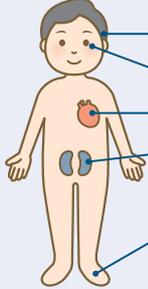
富山県内では糖尿病で
通院中の方は約5万人
といわれています*1

糖尿病って
どんな病気?

糖尿病は細胞が活動するためのエネルギー源である血糖(血液中に含まれる糖)をうまく使えず、**血糖値が高くなります**。そのため、血液中のあふれた糖が**徐々に全身の血管を傷つけていきます**。

糖尿病の怖さ

糖尿病初期は**無症状**ですが、適切な治療をせず放置すると**深刻な合併症**をおこします。



脳卒中

放置すると

失明

糖尿病網膜症

放置すると

人工透析

心筋梗塞

放置すると

皮膚の壊死
(腐る)
下肢切断

糖尿病腎症

放置すると

糖尿病神経障害

閉塞性動脈硬化症

ポイント

- 糖尿病患者の寿命は日本人の平均寿命より男性9.6歳、女性13.0歳短い*2
- 糖尿病になると、そうでない人に比べ**がん発症のリスク約1.2倍***3 **認知症のリスク約3倍***4

*1 H28年国民生活基礎調査 *2 堀田暁ほか、糖尿病2007;50(1):47-61

*3 日本糖尿病学会、日本癌学会合同委員会報告 *4 九州大学大学院医学研究院環境医学分野 久山町研究より

糖尿病にならないために、
糖尿病と上手につき合うために

1.年に1回は必ず健康診断を受けましょう

2.標準体重を目指しましょう

(参考:標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22)

3.バランスの良い食事を上手に食べましょう

● 単品(丼・麺類)よりも野菜などの小鉢がついた定食を選びましょう

● 野菜から食べ、ゆっくりよく噛んで食べましょう

4.日常生活に運動を取り入れましょう

(会社やお店では**階段を利用**する、近くの目的地へは**歩きや自転車**等で)

5.健康診断で受診を勧められた際は、必ず医療機関を受診しましょう

また、糖尿病治療中の方は主治医の指導のもと、**治療を継続**しましょう



詳しくは県健康課ホームページ「糖尿病情報コーナー」をご覧ください。 富山県厚生部健康課

日本年金機構・社会保険協会からのお知らせ

平成30年11月・12月の年金出張相談所

相談時間 午前10時～午後3時

- 基礎年金番号通知書・年金手帳、年金証書、各種通知書や印鑑等をご持参ください。
- 代理の方がお越しになる場合は、委任状をお持ちください。
- 個人情報保護のため、本人確認にご協力願います。

※印は定例曜日と異なる日

富山管内	大沢野総合行政センター	11月 9日(金)	12月 14日(金)
	大山地域市民センター	—	—
	八尾健康福祉総合センター	11月 7日(水)	12月 5日(水)
	婦中総合行政センター	11月16日(金)	12月21日(金)
高岡管内	氷見市役所	11月14日(水)	12月12日(水)
	氷見商工会議所	11月28日(水)	12月26日(水)
	射水市役所	11月20日(火)	12月18日(火)

魚津管内

滑川市役所	11月 8日(木)	12月13日(木)
上市町働く婦人の家	11月27日(火)	12月25日(火)
立山町民会館	※11月 1日(木)	12月 6日(木)
入善町役場	11月15日(木)	12月20日(木)
朝日町役場	11月21日(水)	12月19日(水)

砺波管内

小矢部市役所	11月 6日(火)	12月 4日(火)
城端行政センター	11月13日(火)	12月11日(火)
福光行政センター	※11月22日(木)	12月27日(木)

来訪相談のご予約は

「予約受付専用電話」へ **0570-05-4890**

● 受付時間

月～金曜日(平日) 午前8:30～午後5:15

※土・日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

IP電話・PHSは

03-6631-7521へ

年金相談に関する一般的なお問い合わせは

「ねんきんダイヤル」へ **0570-05-1165**

● 受付時間

月曜日 午前8:30～午後7:00(休日の場合を除く)

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

IP電話・PHSは

03-6700-1165へ

年金の加入に関する一般的なお問い合わせ(事業所、厚生年金加入者向け)

「ねんきん加入者ダイヤル」へ **0570-007-123**

(事業所、厚生年金加入者向け)

● 受付時間 月～金曜日 午前8:30～午後7:00

第2土曜日 午前9:00～午後5:00

※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。

IP電話・PHSは

03-6837-2913へ

ねんきん定期便・ねんきんネットに関するお問い合わせ

「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」へ **0570-058-555**

● 受付時間

月曜日 午前8:30～午後7:00(休日の場合を除く)

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

IP電話・PHSは

03-6700-1144へ

富山年金事務所 **076-441-3926**

高岡年金事務所 **0766-21-4180**

受信後は、ご案内のアナウンスが流れます。ご希望の番号を選択いただくことで担当へのお取次ぎいたしますので、その後、ご用件を申し付けください。

魚津年金事務所 **0765-24-5153**

砺波年金事務所 **0763-33-1725**

【発行】一般財団法人 富山県社会保険協会 富山市湊入船町3-30 TEL 076-433-3663 FAX 076-433-3664
http://www.shaho-toyama.or.jp/

平成30年10月20日

【記事提供】日本年金機構中部地域部 / 全国健康保険協会富山支部 / 富山県厚生部健康課
(富山・高岡・魚津・砺波年金事務所)

〈制作・印刷〉
株式会社富士印刷