



SHAKAI HOKEN TOYAMA

社会保険 とやま

Toyama Social Insurance Association Inc Bimonthly Magazine

CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- ▶ 富山県年金委員・健康保険委員大会(研修会)開催
- ▶ 「健康保険被扶養者(異動)届」の添付書類の取り扱いが変更となりました

「協会けんぽ」からのお知らせ

- ▶ お薬をたくさん服用していませんか?
- ▶ 限度額適用認定証をご利用ください
- ▶ 今年度の健診はお済みですか?

「社会保険協会」からのお知らせ

- ▶ 宿泊施設利用補助券のお知らせ
- ▶ 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム
利用券の配布について
- ▶ ビーチボール大会の結果について
- ▶ おいしい健康レシピ

「富山県」からのお知らせ

- ▶ 健康経営をご存知ですか?

キラメキチカラ in TOYAMA



林 咲良さん

北陸銀行株式会社
昭和通支店
CS課テラー

責任感と緊張感を、 笑顔で包んで。

銀行窓口で普通預金等の出入金や振込みの手続きなどの接客を行う。今年入社したばかりで、窓口に出始めたのはこの秋からだ。「お客様の大切なお金と一緒に個人情報も扱いますので、ちょっとした不注意が大きな事故につながりかねません。複雑な手続きも、常に細心の注意を払って手早く行い、お待たせすることのないよう心がけています」と表情を引き締める。覚えることが非常に多く、日々の勉強に加え、今は資格取得の試験勉強も…そんな彼女のリフレッシュ方法はショッピングや友人との食事。「洋服や化粧品を買ったり、あとは美味しいものを食べるとパワーが沸きます!」また和気あいあいとした楽しい雰囲気職場であることも大きいようで「先輩方と一緒にランチでちょっとしたおしゃべりが励みになったり、同期とお互いに仕事の悩みを打ち明けたり。趣味の話で盛り上がると、疲れていても気持ちが一気に楽になります」。窓口業務は緊張の連続。気持ちをうまく切り替えて、今日も明るく元気に「いらっしやいませ!」





富山県年金委員・健康保険委員大会(研修会)開催

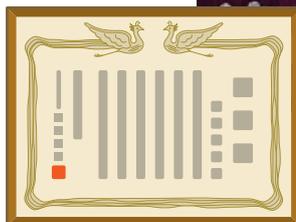
去る平成30年11月16日(金)午後「ゴルフアートとやま 真珠の間」において、富山県年金委員・健康保険委員大会(研修会)が多数の年金委員・健康保険委員の皆様のご参加のもと、盛大に開催されました。

大会では、冒頭長年にわたり年金委員・健康保険委員(旧社会保険委員)としてご尽力いただいた方々に対する、日本年金機構からの表彰の伝達をはじめ、全国健康保険協会、そして富山県社会保険委員会連合会の表彰を行いました。

表彰後、国立研究開発法人国立がん研究センター 社会と健康研究センター 検診研究部部長の中山富雄様より「二人に一人ががんになる時代 他人事ですませていますか!?!」という議題についての研修があり、最後に魚津水族館館長の稲村修様より「富山のさかなたち(最近の海の異変など)」と題して、ご講演をいただき閉会となりました。

これからも年金委員・健康保険委員の皆様には、事業所内における社会保険制度に関する良きパートナーとして益々活躍されますよう、ご期待申し上げます。

また、本大会の開催にあたり、多大なご支援・ご協力をいただきました皆様に、深く感謝を申し上げます。



受賞された方々(敬称略)

【受賞者氏名(所属会社)】

◆日本年金機構理事長表彰

小谷 保夫(呉羽観光株式会社)[富山市]
高木 優子(富山交通株式会社)[富山市]
桐林 豊(近藤建設株式会社)[富山市]
近藤 理絵(黒部峡谷鉄道株式会社)[黒部市]
荒永美保子(東レ・テキスタイル株式会社 井波工場)[南砺市]

◆全国健康保険協会理事長表彰

小谷 保夫(呉羽観光株式会社)[富山市]
高木 優子(富山交通株式会社)[富山市]

◆日本年金機構理事表彰

川津由美子(北酸株式会社)[富山市]
山下 清美(株式会社タナカ富山営業所)[富山市]
宮川 博子(有限会社リパーテクノエンジニアリング)[富山市]
榎田 保子(株式会社ニッポンジーン)[富山市]
下條多貴子(道路技術サービス株式会社)[射水市]
上田 千晶(速水発条株式会社)[高岡市]
坂口 英子(八洲道路株式会社)[氷見市]
酒井佐和子(有限会社酒井工業コンサルタント)[朝日町]
中尾 利恵(三越通信工業株式会社)[滑川市]
大塚美恵子(社会福祉法人上市町社会福祉協議会)[上市町]
前川 源秋(株式会社オートパルとなみ野)[砺波市]

◆全国健康保険協会富山支部長表彰

宮川 博子(有限会社リパーテクノエンジニアリング)[富山市]
榎田 保子(株式会社ニッポンジーン)[富山市]
坂口 英子(八洲道路株式会社)[氷見市]

◆富山県社会保険委員会連合会長表彰

●年金委員・健康保険委員功労者

井上 裕由(株式会社不二越)[富山市]
毛利 知子(株式会社高田組)[富山市]
大菅 政夫(株式会社エフテック)[富山市]
竹島めぐみ(寺崎工業株式会社)[高岡市]
舟瀬 貴子(米原機工株式会社)[高岡市]
富田 靖子(東光運輸株式会社)[高岡市]
水口チエ子(株式会社水口熱処理)[滑川市]
島 由加里(廣川建設工業株式会社)[入善町]
舟川 直美(社会福祉法人新川会)[上市町]
小森 良重(日の出屋製菓産業株式会社)[南砺市]
澤田 友美(みのわ窯業株式会社)[小矢部市]

「健康保険被扶養者(異動)届」の添付書類の取り扱いが変更となりました

厚生労働省より、日本国内にお住まいのご家族の方を被扶養者に認定する際、身分関係及び生計維持関係について、これまでの申立てのみではなく証明書類に基づく確認を行うよう、事務の取り扱いが示されたことから、平成30年10月1日以降に日本年金機構で受付ける「健康保険被扶養者(異動)届」については、届出に際して『身分関係及び生計維持関係を確認できる書類』の添付をお願いすることとなりました。

なお、一定の要件を満たしている場合には、証明書類の添付を省略することが可能となりますので、「健康保険被扶養者(異動)届」を届出いただく際は、次の取り扱いをご確認の上、ご提出いただきますようお願いいたします。

必要な証明書類

- 1、扶養認定を受ける方が被保険者と同居しているとき…項番①、②を添付してください
- 2、扶養認定を受ける方が被保険者と別居しているとき…項番①、②、③を添付してください



証明書類一覧

項番	目的	証明書類	証明書類の添付が省略できる場合
①	続柄の確認	次のいずれか ●戸籍謄本または戸籍抄本 ●住民票※1 (提出日から90日以内に発行されたものを提出してください)	次のア・イの両方に該当する場合 (ア)被保険者と扶養認定を受ける方それぞれのマイナンバーが届書に記載されている (イ)左記書類により、扶養認定を受ける方の続柄が、届書の記載と相違ないことを事業主が確認し、備考欄の「続柄確認済み」の□に✓を付している(または「続柄確認済み」と記載している)
②	収入の確認	年間収入が「130万円未満※2」であることを確認できる課税証明書等の書類	次のアまたはイのいずれかに該当する場合 (ア)扶養認定を受ける方が、所得税法上の控除対象の配偶者または扶養親族であることを事業主が確認し、事業主確認欄の「確認」を○で囲んでいる※3 (イ)扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満
③	別居の確認	仕送りの事実と仕送額が確認できる書類 ●振込の場合…預金通帳等の写し ●送金の場合…現金書留の控え(写し)	次のアまたはイのいずれかに該当する場合 (ア)扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満 (イ)扶養認定を受ける方が16歳以上の学生

◎添付省略の要件を満たしておらず、証明書類が添付されていない場合は、事業主様へ届書を返戻の上、証明書類の提出等をご案内させていただきます。

◎被保険者と扶養認定を受ける方との『同居の確認』については、日本年金機構で確認を行うため、原則書類の添付は不要ですが、確認できない場合には別途住民票を提出していただくことがあります。

※1 被保険者と扶養認定を受ける方が同居していて、被保険者が世帯主である場合に限りです。
 ※2 扶養認定を受ける方が、次のいずれかに該当する場合の年間収入は「180万円未満」です。
 ・60歳以上の方
 ・障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害をお持ちの方
 ※3 障害年金、遺族年金、傷病手当金、失業給付等非課税対象の収入がある場合は、受取金額の確認ができる通知書等のコピーの添付が必要です。



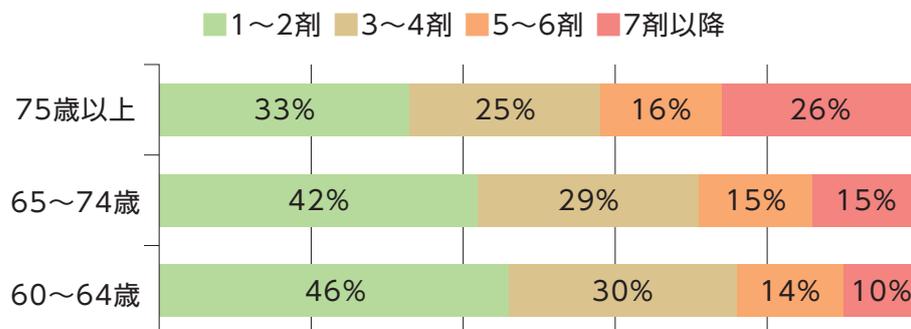
お薬をたくさん服用していませんか？

高齢になるにつれて受け取る薬が増えます。

75歳以上では約4割の方が5剤以上の薬を服用しています。



一人の患者さんが1か月に1つの薬局で受け取る薬の量



厚生労働省「2014年社会医療診療行為別調査」

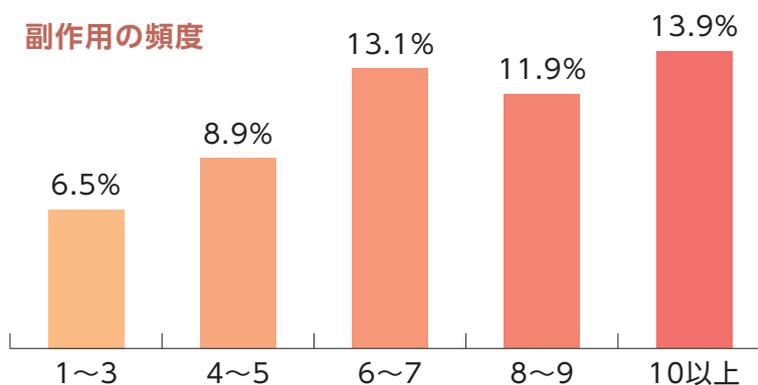
参考：一般社団法人日本老年医学会「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」

服用する薬の数が増えると副作用のリスクも高まります。

副作用（ふらつき・転倒・物忘れ等）の発生頻度は、服用するお薬の数（種類）にほぼ比例して増えます。高齢者では6種類以上になると、特に副作用が発生する頻度が増えるというデータもあります。



副作用の頻度



薬の数（種類） Kojima T.Akishita M et al.Geriatr Gerontol Int.2012

参考：一般社団法人日本老年医学会「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」

- ▶ 複数の医療機関に受診されている場合、それぞれの施設では処方薬について適切な管理がなされていますが、服用していたすべての薬をみた場合、同じ成分の薬や薬同士の飲み合わせが悪い等の問題が起こる場合があります
- ▶ お薬手帳は一冊にまとめて持ちましょう。医師や薬剤師にお薬に関する情報をもらさず伝えることが出来ます。

特に高齢のご家族がいらっしゃる場合は、ご家族の方が同行するなど年に1度は、服用されている薬をかかりつけ医師や薬剤師に確認してもらいましょう

お問い合わせ先

協会けんぽ 富山支部 企画総務グループ TEL 076-431-6156
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama>

限度額適用認定証をご利用ください

限度額適用認定証とは

医療機関窓口でのお支払いが高額な負担となった場合は、あとからのご申請により自己負担限度額を超えた額が払い戻しされますが、入院時等の医療費の支払いは大きな負担になります。

「**限度額適用認定証**」を利用することで、医療機関の窓口での支払いが高額療養費の所得区分に応じた自己負担限度額までとなり高額療養費の申請が不要になります。

(同月に入院や外来など複数受診がある場合等は、高額療養費の申請が必要となることがあります。)

70歳以上75歳未満の方へ

所得区分に応じて「限度額適用認定証」が必要になる場合があります。

詳細については協会けんぽ富山支部ホームページ、もしくは支部に直接お問い合わせください。

手続きの方法

1

協会けんぽのホームページにある「健康保険限度額適用認定申請書」に必要事項を記入して、ご加入の協会けんぽ富山支部へ郵送にて申請してください。(有効期間の初日を申請月の初日より前にすることはできません。)日程に余裕を持ってご提出ください。

2

申請書に記入いただいた送付先へ限度額適用認定証をお届けします。

3

受診するときに保険証と併せて限度額適用認定証を提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。



乳児・妊産婦等、市町村の助成により窓口負担が軽減されている場合も、入院等が決まったら、限度額適用認定証をご利用ください。

お問い合わせ先

協会けんぽ富山支部 業務グループ TEL 076-431-6155
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama>

今年度の健診はお済みですか？

今年の3月下旬に、事業所様あてに協会けんぽが実施する被保険者ご本人様を対象とした「生活習慣病予防健診」のご案内をお送りしましたが、お申込み・受診はお済みでしょうか？

健診の目的は、体の異常を早期に発見し、治療することで重症化を防ぐことと、健診結果を生活習慣の改善に生かすことで、生活習慣病の発症を防ぐことです。

協会けんぽの健診はお得！

- 胸部レントゲン、胃部レントゲン、便潜血反応検査が含まれており内容が充実。
- 健診費用の補助が受けられる(一部)。
- 健診結果から生活習慣病の発症リスクが高い方には、保健師・管理栄養士による健康サポート(特定保健指導)が無料で受けられる。



今年度の健診がお済みでない方は、ぜひ、ご利用ください！

お問い合わせ先

協会けんぽ富山支部 保健グループ TEL 076-431-5273
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama>

宿泊施設利用補助のお知らせ

ストレス解消に、温泉効果は抜群です！
忘年会、新年会、ご家族でどうぞご利用ください。



利用対象者

協会会員事業所の事業主、被保険者と被扶養者
(宿泊に限ります)

申込方法

- 右記申込書に必要な事項をご記入のうえ、**返信用封筒と切手(20枚まで82円、21～50枚まで92円切手)**を同封し、当協会まで送付してください。
- なお、当協会へ直接受け取りに来られる場合は、**FAX(076-433-3664)**でお申し込みください。
- 「**宿泊利用補助券**」のお申込みは、**各施設へ宿泊のご予約をされた後**にお願いします。
- 後日、利用日を明記した「**宿泊利用補助券**」を送付しますので、ご利用の施設へ提出願います。

補助金額

1人1年度1回のみ1,000円補助



対象施設

ひみのはな

氷見市姿400
TEL(0766)79-1324



<http://www.himinohana.jp/>

つるぎ恋月

中新川郡上市町湯上野1
TEL(076)472-6333



<http://www.tsurugi-koizuki.com/>

(注) ※利用料金など詳しいことは、各施設に直接お問合せください。※他の割引との併用、宿泊パックには利用できませんので、ご了承ください。

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券の配布について

2019年3月まで有効の1,000円割引利用券は、好評につき増刷して配布中です。

1月7日(月)～3月20日(水)にご利用の方には、更に600円お安くなる「サンクスフェスティバル」パスポート購入申し込み用紙を、利用券と共に差し上げております。

詳細及び申込用紙は、当協会ホームページの最新情報からダウンロードできます。



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

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

第25回 健康保険 ビーチボール大会結果



優勝!
「M'pro」チーム



10月6日(土)、富山県総合体育センターで開催した大会は、「M'pro」チームが4年ぶりの優勝を果たしました。

台風情報を気にしながらの大会当日でしたが、おかげさまで無事に開催することができました。

今年は、51チーム、約280名の選手が優勝を目指して戦いました。

職場のコミュニケーションを図るきっかけにもなる、スポーツ!誰でも楽しめるビーチボール。

来年もたくさんのご参加を、お待ちしております。



試合結果

1位トーナメント

- 優勝 M'pro
- 準優勝 ひみ福祉会
- 3位 KE
- // YKK-A

2位トーナメント

- 優勝 トヤマセイシ
- 準優勝 三菱ケミカル
- 3位 富山第一銀行
- // ほっとはうす千羽

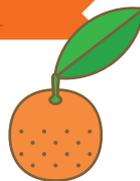
3位トーナメント

- 優勝 YKK-B
- 準優勝 こども支援センター
- 3位 藤園苑
- // 高岡市役所

この大会の開催にあたり、運営にご協力いただいた県ビーチボール協会をはじめ、富山市ビーチボール協会の審判員の方々にお礼を申し上げます。

おいしい健康レシピ

お正月のスイーツの一品に〜 きんかんコンポート



きび砂糖とハチミツで、のどに優しいコンポート作りませんか。

- 材料**
- きんかん..... 12個
 - ◆きび砂糖(白砂糖でも良い)..... 60g
 - ◆グラニュー糖..... 50g
 - ◆ハチミツ..... 大さじ4
 - ◆水..... 適宜



作り方

- ①きんかんのヘタを、包丁の角でポロッと外す。縦に4〜5箇所切れ目を入れる。鍋にきんかんを並べて、ひたひたの水を張る。
- ②調味料等(◆印)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら20分ほどコトコト煮る。
- ③熱いうちに煮沸消毒した瓶に、シロップごとに入れて冷ませば、冷蔵庫で2週間ほど保存できます。

☆そのまま食べても美味しいし、レモンやハーブを入れてお湯割りもおススメです。

季節の変わり目、のどの調子がおかしい時お試しください。
のどの痛みがやわらぎますよ。

料理&レシピ 桐島 蒼

富山県からのお知らせ

健康経営をご存知ですか？

健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。

従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費の節減のみならず、

生産性の向上

従業員の創造性の向上

企業イメージの向上

企業におけるリスクマネジメント

につながると言われています。

富山県では、健康経営に取り組む企業がその宣言を行う、『とやま健康企業宣言』が広がっています。県内では、273社(H30.10月末現在)が『とやま健康企業宣言』を行い、社内での健康づくりに取り組んでいます。

『とやま健康企業宣言』については、加入する医療保険者にお問い合わせください。

また、県では、企業での健康づくりを後押しするため、『とやま健康経営企業大賞』で表彰を行っています。



とやま健康経営企業大賞

企業の従業員の健康づくり(運動習慣の定着、栄養・食生活改善、受動喫煙対策、メンタルヘルス対策等)において、先導的な取り組みを推進している企業を表彰しています。平成29年度までに18社が表彰され、平成30年度は6社が表彰されました。

<平成30年度表彰企業>

- 村松建設株式会社 ●ネットヨタ富山株式会社
 - 砺波工業株式会社 ●中越パルプ工業株式会社
 - 桜井建設株式会社 ●コマツNTC株式会社
- (従業員数昇順)

詳しくは、富山県健康ポータルサイト

とやま健康ラボ

検索

日本年金機構・社会保険協会からのお知らせ

平成31年1月・2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。 ※印は定例曜日と異なる日
- 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。

富山管内	高岡管内
大沢野総合行政センター 1月11日(金) 2月 8日(金)	氷見市役所 1月 9日(水) 2月13日(水)
大山地域市民センター 1月 9日(水) ——	氷見商工会議所 1月23日(水) 2月27日(水)
八尾健康福祉総合センター ※1月 8日(火) 2月 6日(水)	射水市役所 1月15日(火) 2月19日(火)
婦中総合行政センター 1月18日(金) 2月15日(金)	

魚津管内	砺波管内
滑川市役所 1月10日(木) 2月14日(木)	小矢部市役所 ※1月 4日(金) 2月 5日(火)
上市町働く婦人の家 1月22日(火) 2月26日(火)	城端行政センター 1月 8日(火) 2月12日(火)
立山町民会館 ※1月15日(火) 2月 7日(木)	福光行政センター 1月24日(木) 2月28日(木)
入善町役場 1月17日(木) 2月21日(木)	
朝日町役場 1月16日(水) 2月20日(水)	

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12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