

SHAKAI HOKEN TOYAMA

社会保険 とやま

Toyama Social Insurance Association Inc Bimonthly Magazine

No. 620

2019.2 隔月発行

CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- ▶ 20歳になったら国民年金
- ▶ 窓口で、通訳サービスを利用した相談が受けられます
- ▶ 報酬・賞与の区分が明確化されました

「協会けんぽ」からのお知らせ

- ▶ とやま健康企業宣言の実施状況
- ▶ 退職後の健康保険証の早期回収にご協力ください
- ▶ 退職後の健康保険のご案内

「社会保険協会」からのお知らせ

- ▶ ボウリング教室のご案内について
- ▶ 平成30年度「職場における健康づくり」実施状況について
- ▶ 社会保険とやまの表紙について
- ▶ おいしい健康レシピについて

「富山県」からのお知らせ

- ▶ 肝がんの原因は？



キラメキカラ in TOYAMA

林 直人さん

昭和酸素株式会社
営業部東ブロック
サブリーダー

先輩・自分・後輩。 いつも、同時進行中。

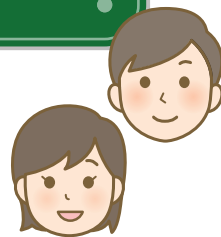
1947年の創業以来、ガス事業一筋。そんな会社の中堅どころとして奮闘する。「後輩が増え、最近は部下への指導や教育がとて難しいと感じます。思い通りにいかないことも多くて…」と苦笑い。自身の性格にも一因ありとの自覚があるそうだが、「意識して声をかけ、フォローし、時には食事に行くことも。大きい工事案件など、当然自分だけでは完了できません。やはり部下たちみんなの力が合わさってこそ」。後輩指導の際に浮かぶのは先輩の姿。「今の自分があるのは、お世話になった先輩方のおかげです」と顔をほころばせる。忙しい日々の息抜きは、趣味の車と最近始めたという料理。「ドライブに出かけたり、天気の良い日は洗車をしたり。料理は、カレーやパスタなどまだ簡単なものですが……」と言うが、仕事関連でも多数の資格を持つ彼からは勉強熱心で凝り性な一面がうかがえる。数々の料理をマスターする将来も、そう遠くはないだろう。



20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときの生活を働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。また、日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！



Q1 国民年金の加入手続きは、いつ、どこですか？

A 20歳になったら、お住いの市役所または町村役場の国民年金担当窓口で手続きしてください。

- 窓口に来ることができない場合は、郵送による手続きも可能です。

Q2 毎月の保険料額はいくら？

A 月額16,340円(平成30年度)です。

付加年金を
ご存知
ですか？

- 16,340円の保険料に加えて、月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金と合わせて付加年金を受け取れます。
- 付加年金の年金額は「200円×納付月数」で計算されます。
(例えば)付加保険料を10年間納付して、65歳から80歳(15年間)になるまで付加年金を受け取ると…
【付加保険料納付額】400円×120月=48,000円 【付加年金額】200円×120月×15年=360,000円
- 付加保険料を納めるには、別途申し込みが必要です。

312,000円もお得!

Q3 保険料を安くする方法はあるの？

A あります! 前納制度をご利用ください。

- 保険料を早めに納めること(前納)により、保険料額が割引になります。※前納制度と口座振替をセットにすることで、さらに割引になります。

Q4 将来年金を受け取る以外に何かメリットはあるの？

A あります! 保険料と付加保険料が社会保険控除の対象になります。※納付すると税金が戻る場合があります。

- 納めた保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。
- 年末調整や確定申告をする場合は「領収書」または日本年金機構からお送りする「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の提出が必要です。
- 親が代わりに保険料を納めた場合は、納めた方が社会保険料控除を受けることができます。
※ただし控除証明書は本人様宛に送付します。

Q5 毎月16,340円は払えない。どうすればいいの？

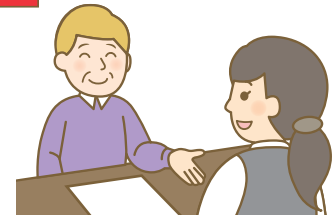
A 国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が猶予または免除される制度があります。詳しくは、市役所または町村役場の国民年金担当窓口もしくは年金事務所へご相談ください。

- 所得等の一定条件を満たす方々への救済措置として、国民年金保険料の「全額免除」「一部免除」「学生納付特例」「納付猶予」制度があります。
※「学生納付特例」とは……学生の方の保険料納付が猶予されます。
本人の前年度所得が一定額以下場合、申請により保険料納付が猶予されます。
- ※「納付猶予」とは……50歳未満で学生以外の方が利用できます。
本人と配偶者の前年所得が一定額以下場合、申請により保険料納付が猶予されます。
- 保険料を未納のまま放置すると、老後の年金を受け取れなくなったり、不慮の事故等により障害が残ってしまったときに、障害基礎年金を受け取れない場合があります。

年金事務所の窓口では、5カ国語の通訳サービスを利用した相談が受けられます



【対応言語】 英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語
 【受付時間】 9:00～17:00(月曜日～金曜日)
 【対象とする相談内容】 年金事務所への来訪による相談全般



※年金事務所では、電話による通訳サービスの対応は行っていません。

一般的な電話相談を行っているコールセンターでは、通訳サービスを利用した相談が可能です。電話での相談をご希望の場合は、下記の電話番号へおかけください。

通訳サービス対象のコールセンター

- 年金のお受け取りについてのお問い合わせ……………0570-05-1165
 「050」で始まる電話番号でおかけになる場合……………03-6700-1165
- 国民年金の加入についてのお問い合わせ……………0570-003-004
 「050」で始まる電話番号でおかけになる場合……………03-6630-2525
- 厚生年金保険・健康保険への加入についてのお問い合わせ ……0570-007-123
 「050」で始まる電話番号でおかけになる場合……………03-6837-2913

※受付時間/9:00～17:00(月曜日～金曜日) ※通話料金が発生します。

報酬・賞与の区分が明確化されました

「報酬」及び「賞与」の区分は、保険料額及び年金額の計算の基礎となることから、正しく判別のうえ届出を行う必要があります。

今般、厚生労働省より通知が発出され、「通常の報酬」、「賞与に係る報酬」及び「賞与」の区分について、諸規定又は賃金台帳等から、二以上の異なる性質を有する手当等であることが明らかな場合には、同一の性質を有すると認められるもの毎に判別すること等の取扱いが明確化されました。

この取扱いは、平成31年1月4日から適用されましたので、詳細は日本年金機構ホームページでご確認ください。



日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

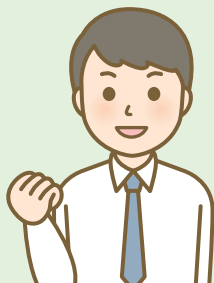
検索



とやま健康企業宣言の実施状況

とやま健康企業宣言とは

従業員の健康に配慮した経営及び健康づくりに取り組むことを社内外に宣言するものであり、協会けんぽはその取り組みを支援しています。本事業は、全国健康保険協会富山支部、健康保険組合連合会富山連合会及び富山県を構成とする健康企業宣言富山推進協議会が実施しています。宣言事業所は、平成30年12月末日時点で293社となっており、大変関心が高まっています。



事例紹介

健康経営を実践している事例をジャンルごとに紹介します。

健診・検査の充実

- 健診、特定保健指導を100%実施する。
- 健診結果が「要治療」などの受診が必要な社員を100%受診させる。
- インフルエンザの予防接種の費用を補助する。
- 要再検査者を健診結果からリスト化し、管理監督者である総務部長から該当者へ受診したかどうかの確認を行っている。

健康づくりのための職場環境

- 歩数計を配付して、目標歩数達成に向けて従業員全員で取り組む。
- 社内報（毎月発行）を活用して健康情報を従業員に発信する。
- 全従業員対象のメンタルヘルス対策セミナーを実施する。
- 禁煙セミナーを受講する。

運動

- 就業時にラジオ体操等を行う。
- 階段に消費カロリーを示すステッカーとポスターを掲示し、運動を促す。
- 運動器具を設置して誰でも気軽に運動ができるスペースを作る。
- スポーツイベントに参加して運動の機会を提供する。
- 事務所の従業員全員で午前10時と午後3時に3分間ストレッチを行っている。

食事

- 自動販売機の飲み物にカロリーを表示する。
- トクホ等の脂肪吸収を抑える飲料に変更する。
- バランスの良い食事を推進するためのポスターを休憩室に掲示する。
- 従業員へ食に関する意識や状況アンケートを行い、現状や課題の把握を行った。

エントリーの方法

当支部のホームページより、「健康企業宣言Step1応募用紙」をダウンロードし、必要事項をご記入いただき、FAXでお送りください。送付先:076-431-5274(FAX)

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



協会けんぽと一緒に健康経営に取り組んでみませんか？

メールマガジン会員にご登録ください

健康保険制度に関する各種手続きや制度改正などの最新情報、健康づくりに関するタイムリーな情報をお届けするためにメールマガジンを配信しています。どなたでも無料でご利用いただけますので、ぜひご登録ください。

右の二次元コードから簡単に登録ページにアクセスできます▶



お問い合わせ先

企画総務グループ TEL 076-431-6156

退職後の健康保険証の早期回収にご協力ください

加入者ご本人の退職後やご家族が就職等により被扶養者でなくなった時に誤って健康保険証を使用するケースが発生しています。

事業主様・ご担当者様へお願い

- 退職される従業員の方が退職後資格のなくなった健康保険証を使用しないように周知し、扶養家族の方を含めた全員分の健康保険証の回収をお願いします。
- 健康保険証を返却する際は、日本年金機構に提出する「被保険者資格喪失届」や「被扶養者(異動)届」に添付してください。
- 健康保険証が紛失等により返却ができない場合は、上記の届に「健康保険被保険者証回収不能届」を必ず添付してください。



被保険者(加入者ご本人)が健康保険証を使用できるのは「退職日まで」です。
被扶養者(加入者ご家族)が健康保険証を使用できるのは「被扶養者でなくなった日の前日まで」です。

もし誤って資格喪失日以降に健康保険証を使用した場合

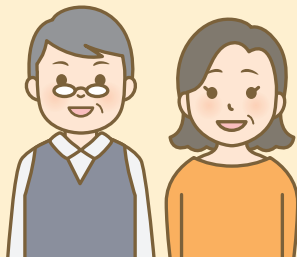
資格がなくなった後に健康保険証を使用すると「無資格受診」となり、後日、医療費の保険者負担分を返納していただくこととなりますのでご注意ください。

お問い合わせ先 レセプトグループ TEL 076-431-5272

お手続きをお忘れなく!

退職後の健康保険のご案内

退職後も、引き続き協会けんぽの任意継続健康保険に加入する方法です。



加入期間	●加入できるのは最長で2年間です。(退職日の翌日から加入) ※「国民健康保険」または「ご家族の健康保険(被扶養者)」に加入するという理由では任意継続健康保険をやめることはできません。
手続き先	●お住まいの都道府県の協会けんぽ支部
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日以内に手続きすること。
保険料	●保険料の目安は、退職前に控除されていた保険料を2倍した額。【上限あり:上限の保険料は平成31年度より標準報酬月額30万円に対応する額となります。】また、毎年見直す保険料率の改定・平均標準報酬月額の改定等により変更となる場合があります。
手続き方法	●「健康保険 任意継続被保険者資格取得申出書」を退職日の翌日から20日以内にご提出ください。(郵送の場合は、20日以内に必着です)

お問い合わせ先 業務グループ TEL 076-431-6155

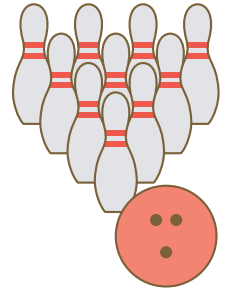
第6回 健康ボウリング教室のご案内

受講料
全4回で
2,000円

ボウリングは、運動が苦手という方でも、簡単に取り組めるスポーツなので、これから何か運動を始めようと思っている方にはおすすめです。
最終日にゲームをして、たくさんの賞品をGETしましょう!

- 利用対象者** 社会保険協会会員事業所の**事業主、被保険者及びご家族**(小学生以上)
- 募集人数** 先着20名 **申込締切** 3月22日(金)必着
- 申込方法** 下記申込書にご記入のうえ、**郵送またはFAX(076-433-3664)**でお申込みください。後日要綱をお送りいたします。定員に達した場合は電話で連絡をいたします。
- 受講料** 2,000円 当日会場へお支払ください。(4日分のゲーム、貸靴代を含みます)
- 会場** 富山地铁ゴールデンボウル 富山市千歳町1-1 TEL(076)431-2131 駐車場無料

日程	開催日	時間	内容
	4月 4日(木)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法など)
	4月11日(木)		講義、基礎練習(ワンポイントレッスン方式)
	4月18日(木)		講義、基礎練習(ワンポイントレッスン方式)
	4月25日(木)		講義、スコアをつけて投球



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	
氏名	年齢		

平成30年度

「職場における健康づくり」実施状況

平成30年12月末現在で、健康講習会は36回1,367名、健康体操は49回1,266名のご利用がありました。

「職場における健康づくり」のランキングをご紹介します。

健康講習会	1位	2位	3位	健康体操	1位	2位	3位
	色育&パーソナルカラー講座	メンタルヘルス	血流アップ健康法		腰痛・肩こり体操	簡単ヨーガ	リンパセルフマッサージ
	10件	8件	7件		18件	5件	5件
					//	//	//
					脳活性化運動	ストレッチ	ストレス解消体操
					5件	4件	4件

健康講習会では、「色育&パーソナルカラー講座」がトップです。「集中力、想像力、コミュニケーション力」の色育指導に興味を持たれた方が多いです。

健康体操では、相変わらず「腰痛・肩こり体操」がダントツ1位です。

今、「健康経営」が注目されている中、企業の担当者様が「健康」というキーワードにアンテナを立てて従業員の健康のために取り組んでおられます。

当協会の「健康づくり事業」は、協会会員事業所様であれば**受講料無料**で利用することができます。健康づくりについてさまざまなテーマを用意していますので、是非お問い合わせください。

また、当協会のホームページ(スタッフブログ)には、お伺いした事業所様の様子を掲載していますので、一度ご覧ください。



北陸電気工事(株)様
(田中講師による「正しく学ぼうラジオ体操」)



(株)でんそく様
(和田講師による「血流アップ健康法」)

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

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

今年度も広報紙「社会保険とやま」を 読んでいただき、ありがとうございました。

「頑張っている人」を
掲載した表紙、
今年で5年目になりました。

皆様、お気づきでしょうか？
今年度の表紙は、平成が終わり新しい時代が始まる歴史的なタイミングということもあり、名前に「時代名」が入っている事業所様をご紹介しました。皆様、お忙しいところご協力をいただきありがとうございました。

「平成」と発表されてから、31年。皆様の事業所、ご家庭ではその間に色々な喜びやご苦労があったことでしょう。

富山県社会保険協会は、気持ちを引き締めて「事業所様の福利厚生のお手伝いのために」をモットーに、新時代に向けて邁進していきたいと思っております。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

社会保険とやま号数	表紙協力事業所
H30 4月号	昭和電工セラミックス 株式会社
6月号	有限会社 昭和運輸
8月号	医療法人社団平成会 桜井病院
10月号	株式会社 カーリペア平成
12月号	株式会社 北陸銀行 昭和通支店
H31 2月号	昭和酸素 株式会社

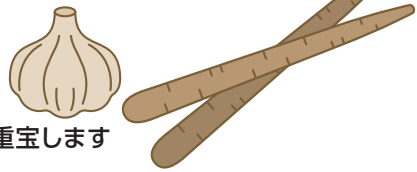
当協会ホームページの
「広報紙」より、
バックナンバーを
見ることができます。



おいしい健康レシピ

ごぼうのかわり天ぷら二種

食物繊維たっぷりでお腹もスッキリ! おかず・おつまみ・おやつに、重宝します



粉チーズとごぼうの香りが楽しい

粉チーズ味

材料

ごぼう …………… 1.5本
小麦粉 …………… 大さじ2
片栗粉 …………… 大さじ2
岩塩 …………… 小さじ1/2
粉チーズ …………… 小さじ2
サラダ油 …………… 適宜

作り方

- ①ごぼうは5cm幅の3ミリに薄切りにし、水にさらしてアクを抜く。ザルにあげてからペーパーで水気を取り岩塩をまぶす。
- ②ごぼうをビニール袋に入れ、小麦粉と片栗粉を加えて空気を入れて袋を閉じ、軽く振って馴染ませる。
- ③フライパンに2cmほどの油をはり、ごぼうを揚げて粉チーズをふる。



黒胡椒が効いてます

ニンニク醤油味

材料

ごぼう …………… 1.5本
小麦粉 …………… 大さじ2
片栗粉 …………… 大さじ1.5
醤油 …………… 大さじ1
ニンニクすりおろし …… 小さじ1/2
黒胡椒 …………… 適宜

作り方

- ①ごぼうは5cm幅にして、縦4等分に切る。水にさらしてアクを抜く。ザルにあげてペーパーで水気をとる。
- ②ごぼうをビニール袋に入れ、すりおろしたニンニクと醤油を加え、空気を入れて袋を閉じ、よく振って馴染ませる。
- ③袋に小麦粉と片栗粉を加えてさっとまぶし、すぐに揚げて黒胡椒をふる。



〔料理&レシピ 桐島 蒼〕

富山県からのお知らせ

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査でわかります。

ご存知ですか？ 肝がんの原因は、約80%肝炎ウイルスです。

ウイルス性肝炎って
どんな病気？

肝炎ウイルスに感染することで、肝臓の細胞が壊れていく病気です。

徐々に肝臓の機能が失われ、肝硬変や肝がんに至ることがあります。
肝臓は沈黙の臓器と言われ、肝炎になっても自覚症状がないこともよくあります。

肝炎ウイルスに
感染しているか
どうかは、
どこで調べられる？

肝炎ウイルス検査は、採血1回「チクリ」で済みます。

肝炎ウイルス検査は、会社の健康診断で受けられる場合がありますので、確認しましょう。40歳以上の方で会社で受けることができない場合は、お住まいの市町村へお問い合わせください。

また、感染が心配な方は、県内の厚生センター（支所）・富山市保健所（年齢制限なし）のほか20歳以上の方は委託医療機関で受けることができます。

※県内委託医療機関は、富山県ホームページをご覧ください。

Qキーワード検索

※富山県にお住まいの方は、富山市保健所へお問い合わせください。

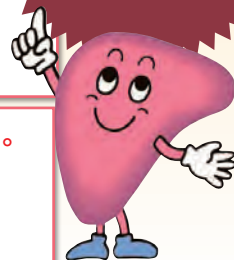
感染していると
わかったら…

検査結果を持って、肝臓専門医がいる医療機関を受診ください。

最近では、飲み薬だけで治療できるようになってきています。
また、国と県ではB型・C型肝炎の医療費助成を行っています。
※肝臓専門医がいる医療機関については、富山県ホームページをご覧ください。

Qキーワード検索

早期発見
早期治療が
肝硬変・肝がん
を防ぎます



詳しくは、お住まいを管轄する厚生センター・支所、または、富山県厚生部健康課(076-444-3224)にお問い合わせください。

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

管内	出張先	日時
富山管内	大沢野総合行政センター	3月 8日(金)
	大山地域市民センター	——
	八尾健康福祉総合センター	3月 6日(水)
	婦中総合行政センター	3月 15日(金)
高岡管内	氷見市役所	3月 13日(水)
	氷見商工会議所	3月 27日(水)
	射水商工会議所会館	3月 19日(火)

4月(新年度)の予定については3月中旬以降に各年金事務所にお問い合わせください。

管内	出張先	日時
魚津管内	滑川市役所	3月 14日(木)
	上市町働く婦人の家	3月 26日(火)
	立山町民会館	3月 7日(木)
	入善町役場	※3月 22日(金)
	朝日町役場	3月 20日(水)
砺波管内	小矢部市役所	3月 5日(火)
	城端行政センター	3月 12日(火)
	福光行政センター	3月 28日(木)

4月(新年度)の予定については3月中旬以降に各年金事務所にお問い合わせください。

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**

魚津年金事務所 **0765-24-5153**

砺波年金事務所 **0763-33-1725**

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。

【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31年2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