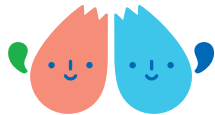


Toyama Social Insurance Association Inc Bimonthly Magazine

社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2019.10
隔月発行 No.624



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
- 口座振替をご利用ください
- 「標準報酬月額」の被保険者への通知をお願いします

「協会けんぽ」からのお知らせ

- 健診結果で「要治療」の方は、医療機関の受診を
- 医療機関に上手にかかる5つのポイント

「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
- ビーチボール大会結果について
- おいしい健康レシピ

「富山県」からのお知らせ

- がん検診受診率向上出前セミナーを実施します！

健康づくりと癒しの空間

とやま健康パーク 〒939-8224 富山県富山市友杉151番地 TEL 076-428-0809

今年で20周年を迎えた健康パークには、天然温泉やトレーニングジム、温水プール、リラックゾーン等があり、自由に参加できる運動プログラムも行っています。健康相談もでき、仲間やファミリーでも気軽に利用できます。



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か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

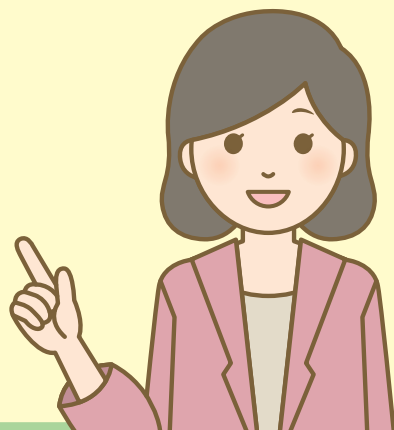
『予約受付専用電話』 ☎0570-05-4890

〈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)03-6631-7521

〈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。



社会保険料の納付には 口座振替をご利用ください

- 毎月、金融機関等に出向く必要がないので便利です。
 - 口座振替を開始した以後は、毎月の手続きが不要です。
 - 口座振替手数料のご負担もありません。
- 全国の金融機関がご利用できます。
 - 銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替できます。
 - ※ただし、インターネット専業銀行等、一部お取り扱いできない金融機関があります。
 - ※ゆうちょ銀行、イオン銀行は利用できます。
- 毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座から引き落しします。
 - 末日が土日・祝日等金融機関の休業日の場合は、翌営業日に引き落しします。
- 今月の振替予定金額と、前月の振替済み金額をお知らせします。
 - 毎月20日頃に、当月末日に引き落しする金額及び前月末日に引き落しした金額を記載したお知らせ（保険料納入告知額・領収済額通知書）を郵送します。
 - 振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替ができなかった場合は、後日、納付書を郵送しますので、金融機関等の窓口で納付していただくことになります。



お手続きは簡単です!

口座振替をご希望される場合は、「健康保険厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書」に必要事項を記入・押印のうえ、口座振替に利用する金融機関の確認印を受けた後、所在地を管轄する事務センターもしくは年金事務所へ郵送、または年金事務所の窓口にご提出ください。

「健康保険厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書」は、日本年金機構ホームページに掲載しています。

口座振替開始月や不明な点等がございましたら、お近くの年金事務所へご相談ください。

「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利用ください。

詳しくは、お近くの年金事務所または日本年金機構のホームページにてご確認ください。

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

日本年金機構

検索



健診結果で「要治療」と判定された方に重症化予防のため、医療機関受診を呼びかけてください!

加入者の皆様の健康づくり・生活習慣病予防のため、事業主様・ご担当者様におきましては健診結果で血圧値・血糖値が「要治療」と判定された方には速やかに医療機関を受診するようお声掛けをお願いします。

健診の結果をご確認ください!

下記にあてはまるものがあれば生活習慣病の可能性あります。

受診対象者(以下の基準にいずれか一つでも該当する方)

- ☒ 収縮期血圧 160mmHg以上
- ☒ 拡張期血圧 100mmHg以上
- ☒ 空腹時血糖 126mg/dl 以上
- ☒ HbA1c 6.5%以上

左記の基準値を上回っている方は必ず医療機関を受診してください!



協会けんぽから事業主様へ3つのお願いです

- ①健診結果を把握し、「要治療」と判定された方には**必ず医療機関に受診すること**を勧めてください。
- ②対象者が医療機関で受診されたかの**チェック**をしてください。
- ③**重症域にある方**には、当支部保健師による**保健指導のご案内**をお送りします。
届いた場合にはご対応をお願いします。

自覚症状がないからと、血圧値や血糖値を高いまま放置し続けると、脳卒中や心筋梗塞にかかる可能性が高くなります。そうなる前に早期の治療や生活習慣改善に取り組むことが大切です。該当する従業員がいれば、受診しやすい環境を整えましょう。

インセンティブ制度(要治療者の医療機関受診率)



「インセンティブ(報奨金)制度」は協会けんぽの加入者及び事業主の皆様の取組に応じて、インセンティブ(報奨金)を付与し、「健康保険料率」に反映させるものです。

生活習慣病予防健診を受診された方のうち、健診結果(血圧値または血糖値)で「要治療」と判定されながらも、**健診受診から約3か月以内に医療機関の受診が確認できなかった方に受診勧奨を行っています。**

受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率はインセンティブ制度の評価指標です。
通知が届いた方は速やかに医療機関の受診をお願いします。

11月14日は世界糖尿病デーです

11月14日は世界保健機関が定めた世界糖尿病デーです。この日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見をしたことから定められ、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。糖尿病の予防や治療継続の重要性について、この機会に考えてみましょう。

お問い合わせ先 保健グループ TEL 076-431-5273

医療機関に上手にかかる5つのポイント

普段、医療機関を受診する際、適切な医療のかかり方を意識していますか？
医療機関や調剤薬局で支払う医療費は、皆様の医療のかかり方ひとつで上手に節約することができます。医療費の節約は保険料率の上昇を抑える効果が期待できます。

1 かかりつけ医・かかりつけ薬剤師をもちましょう

かかりつけ医・かかりつけ薬剤師をもつことが医療費節約の第一歩です。

継続して受診することで、医師と薬剤師が病歴、体質、生活習慣などを理解したうえで必要な治療や薬を把握することにつながり、無駄な治療やお薬を減らすことができます。また、詳しい検査や入院が必要な時も、適切な医療機関や専門医を紹介してもらえます。

2 受診する時間に注意しましょう

診療時間外や夜間・休日に医療機関を受診すると、割増料金がかかります。
急病や緊急時を除いては、**診療時間内に受診することで医療費を抑えられます。**

3 ハシゴ受診は負担が大きい

治療中に同じ病気で、次々と医療機関を変える“**ハシゴ受診**”をしているとその度に、初診料等の医療費がかかります。また、同様の検査や治療・投薬が行われるので体にも負担がかかります。

ハシゴ受診すると
毎回初診料の負担が生じます。
初診料 2820円+検査料など
(自己負担額は1～3割)

4 夜間や休日などに子どもを受診させるべきか迷ったら救急相談を利用しましょう

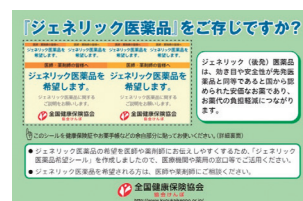
■こども医療電話相談 ☎「#8000」

全国共通の短縮番号「#8000」に電話をすると小児科医・看護師からお子様の症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けられます。

富山県【受付時間】
平日……………19時～翌朝9時
土曜……………13時～翌朝9時
日曜・祝日…朝9時～翌朝9時

5 ジェネリック医薬品に切り替えましょう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と効き目や安全性が同等であると厚生労働省から認められているお薬です。ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べて研究開発費を抑えられるため、お薬代が安価になります。ジェネリック医薬品を処方してもらうにはかかりつけの医師、または薬剤師にご相談ください。



ジェネリックシールを健康保険証に貼って、切替の希望ができます。



スキーリフト共通利用補助券のご案内

ウィンタースポーツ! 今年はどこのスキー場に行きますか?

利用対象者 協会会員事業所(協会管掌・組合管掌健康保険)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21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)

令和元年12月14日～令和2年2月29日

	大人	中学生	小学生
1日券 (平日・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	(1,000円)→ 400円	(1,000円)→ 400円

立山山麓 あわすのスキー場

令和元年12月21日～令和2年2月29日

	大人(中学生以上)	シニア(55歳以上)平日	小人(小学生)
1日券(平日)	(2,800円)→ 2,400円	(2,500円)→ 2,100円	(2,200円)→ 1,800円
1日券 (土日・祝日・年末年始)	(3,600円)→ 3,200円	(2,900円)→ 2,500円	(2,400円)→ 2,000円
半日券	(3,000円)→ 2,600円	(2,900円)→ 2,500円	(2,000円)→ 1,600円

イオックスアローザスキー場

令和元年12月21日～令和2年2月29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	(4,300円)→ 4,000円	(3,500円)→ 3,200円	(2,500円)→ 2,200円
4時間券	(3,300円)→ 3,000円	(3,000円)→ 2,700円	(2,000円)→ 1,700円
ナイター券	(3,000円)→ 2,700円	(3,000円)→ 2,700円	(1,500円)→ 1,200円

牛岳温泉スキー場

令和元年12月21日～令和2年2月29日

	大人(中学生以上)	小人(小学生以下)
1日券	(3,660円)→ 3,300円	(2,300円)→ 2,000円
5時間券	(3,040円)→ 2,700円	(2,090円)→ 1,800円
ナイター券	(2,090円)→ 1,800円	(1,250円)→ 1,000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	84円	300～399人	100枚	140円
10～29人	20枚	84円	400～499人	150枚	210円
30～49人	30枚	94円	500～749人	200枚	250円
50～99人	40枚	94円	750～999人	250枚	250円
100～199人	50枚	94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。なくなり次第受付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

第26回 健康保険 ビーチボール大会結果



連覇
「M'pro」チーム優勝!



9月28日(土)、富山県総合体育センターで開催した大会は、「M'pro」チームが昨年に引き続き2年連続の優勝を果たしました。

今年は、45チーム、約240名の選手が優勝を目指して戦いました。

外は、どんより曇り空でしたが、体育館の中は選手たちの熱気に包まれていました。

皆様のご協力のおかげで、けが人もなく無事に終わられたことを感謝いたします。

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 丸和ホーム

3位 YKK-A

// YKK-C

2位トーナメント

優勝 ひみ福祉会

準優勝 中越合金A

3位 富山福祉

// 三寿会

3位トーナメント

優勝 ほくつう

準優勝 藤園苑

3位 朝日印刷A

// めひのB

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

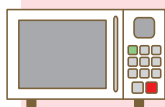
ロータスブラウニー・ココアたっぷり



材 料	小麦粉.....	100g	クルミ.....	60g
	グラニュー糖.....	130g	卵.....	2個
	無塩バター.....	70g	塩.....	小さじ1/2
	ココアパウダー.....	30g	ロータスクッキー.....	1袋



作り方



- ①四角い型に、クッキングシートを敷く。クルミはフライパンで軽く焼いて刻む。オーブンの予熱を180度にしてスタート。
- ②大きめのボウルに、室温で柔らかくしたバターを入れ、グラニュー糖を加え練り混ぜる。
- ③そこに、少しずつ卵を加えてハンドミキサーで白っぽくなるまでしっかり混ぜる。
- ④小麦粉とココアパウダー、塩を合わせてふるって③のボウルに入れてさっくりと混ぜ、クルミを入れてもう一度混ぜる。
- ⑤型に生地を流し込み、上にロータスクッキーを敷き詰める。170度で25分焼き、冷めたら型から外す。

ビタミン・ミネラル等、栄養バランスたっぷりのクルミを使います♡
ブラウニーは失敗知らずなので、気軽に作れて楽しいですよ♪
シナモン風味のロータスクッキーと、相性抜群です。

料理&レシピ 桐島 蒼

富山県からのお知らせ

がん検診受診率向上出前セミナーを実施します！

富山県では、約3人に1人ががんで亡くなっており、死因の第1位となっています。がんは、早期発見・早期治療により生存率が大きく高まることから、がん検診を受診し、早期にがんを発見することが大切です。

そのため県では、がん検診の重要性について広く啓発することを目的に、企業が従業員の方々を対象に、がんに関するセミナーを開催する際に県が講師を派遣する「がん検診受診率向上出前セミナー」を実施しており、下記のとおり、講師の派遣を希望する企業を募集しております。



1 事業の概要

実施期間 2019年4月～2020年3月

対象 県内に事業所・工場を置く企業・組合等

講師 講演内容に応じ、県が調整
(講師の希望については応相談)

講演内容 右記のテーマから選択

テーマ	主な内容
医師による 予防や治療に関する講演	がん全般の予防法やがん検診の重要性、治療法について
各がん種の専門医による講演 (胃・肺・大腸・乳・子宮)	がん種ごとの発症リスクや検診の方法、治療法について
がん経験者や その家族による講演	がん経験者やその家族の体験談

2 経費・役割分担

各企業・組合にお願いするもの	県が用意
①会場の確保 ②参加者の募集 ③当日の進行 ④配布資料の準備	・講師の手配(謝金、旅費は県が負担) ・講師との調整

詳しくは、富山県ホームページ

富山県 がん検診出前セミナー 検索

日本年金機構からのお知らせ

令和元年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。

富山管内	大沢野行政サービスセンター	11月 8日(金)	12月13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 6日(水)	12月 4日(水)
	婦中行政サービスセンター	11月15日(金)	12月20日(金)
高岡管内	氷見市役所	11月13日(水)	12月11日(水)
	氷見商工会議所	11月27日(水)	12月25日(水)
	射水市役所	11月19日(火)	12月17日(火)

魚津管内	滑川市役所	11月14日(木)	12月12日(木)
	上市町働く婦人の家	11月26日(火)	12月24日(火)
	立山町民会館	11月 7日(木)	12月 5日(木)
	入善町役場	11月21日(木)	12月19日(木)
	朝日町役場	11月20日(水)	12月18日(水)
砺波管内	小矢部市役所	11月 5日(火)	12月 3日(火)
	城端行政センター	11月12日(火)	12月10日(火)
	福光行政センター	11月28日(木)	12月26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からは 03-6631-7521へ

年金相談についての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からは 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からは 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からは 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者へのお取次ぎを行いますので、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/

令和元年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