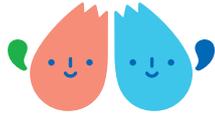


# 社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2019.12  
隔月発行 No.625



## CONTENTS

### 「日本年金機構」からのお知らせ

- 富山県年金委員・健康保険委員大会の開催について
- 短時間労働者も社会保険に加入

### 「協会けんぽ」からのお知らせ

- 年に1度は健診を受けましょう
- こんな時、健康保険は使えるの？

### 「社会保険協会」からのお知らせ

- 宿泊施設利用補助のお知らせ
- 東京ディズニー利用補助のお知らせ
- 出張講座のお知らせ
- おいしい健康レシピ

### 「富山県」からのお知らせ

- ぜひ一度、肝炎ウイルス検査を受けましょう！

## 富山平野一望のパノラマビュー!!

立山山麓スキー場 極楽坂エリア らいちょうバレーエリア 〒930-1454 富山県富山市原55 TEL 076-482-1311

北陸最大級のスキー場で山頂から広がる大パノラマを眺めながらの滑走は最高!! パラエティに富んだコースで上級者から家族連れで楽しめます。未就学児は無料、小学生は毎週土曜日半額等お得な料金セットも充実。今シーズンよりレンタルショップオープン!!

スキーリフト共通利用補助券を配布しています。詳しくは10月号(No.624)6ページをご覧ください。



## 富山県年金委員・健康保険委員大会(研修会)開催

去る令和元年11月15日(金)午後「とやま自遊館ホール」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厚生労働大臣表彰、日本年金機構の表彰及び全国健康保険協会の表彰、並びに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、公益財団法人 富山県健康づくり財団 富山県健康増進センター所長の能登啓文様より「たばこの害と受動喫煙防止対策の必要性」という議題についての研修があり、最後にNBA八村塁選手の恩師である富山市立奥田中学校バスケットボール部コーチの坂本譲治様より「人を育てる・人と関わる」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ご活躍されますよう、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)】

#### ◆厚生労働大臣表彰

池田 幸司 北日本放送株式会社(富山市)

#### ◆全国健康保険協会理事長表彰

荒木 紀子 株式会社日本抵抗器製作所(南砺市)

#### ◆日本年金機構理事長表彰

芹田 一信 富山県自動車販売店健康保険組合(富山市)

南野 和之 ニットービバレッジ株式会社(朝日町)

荒木 紀子 株式会社日本抵抗器製作所(南砺市)

#### ◆全国健康保険協会富山支部長表彰

吉田 智代 株式会社山田写真製版所(富山市)

竹内 智一 一般社団法人 富山県自家用自動車協会連合会(富山市)

橋本美恵子 株式会社双葉商会(高岡市)

中島 和紀 中越合金鑄工株式会社(立山町)

#### ◆日本年金機構理事表彰

吉田 智代 株式会社山田写真製版所(富山市)

竹内 智一 一般社団法人 富山県自家用自動車協会連合会(富山市)

浜谷妃感子 医療法人社団 志貴野会サンパリー-高岡病院(高岡市)

橋本美恵子 株式会社双葉商会(高岡市)

石坂 浩恵 ユウホー設備株式会社(魚津市)

中島 和紀 中越合金鑄工株式会社(立山町)

小川 修世 松本建設株式会社(砺波市)

綾藤 治美 株式会社アヤト(小矢部市)

#### ◆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

浦西 将之 医療法人社団和敬会(富山市)

稲波百合子 協和カーテン株式会社(富山市)

鹿野 達夫 一般財団法人 日本自動車査定協会富山県支所(富山市)

山下 芳正 富山県森林組合連合会(富山市)

福田 崇 氷見商工会議所(氷見市)

林 美智枝 トナミホールディングス株式会社(高岡市)

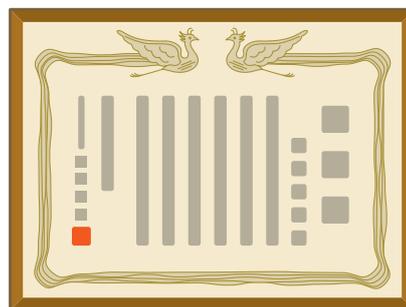
今村 聖子 富山興業株式会社(高岡市)

松島 正行 桜井建設株式会社(黒部市)

石崎 妙子 株式会社石崎建材社(魚津市)

田中 美春 社会福祉法人新川むつみ園(入善町)

藪中 潔 株式会社ゴールドウィン(小矢部市)



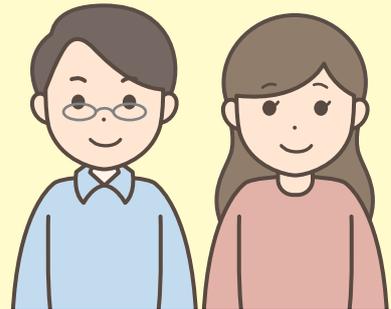
## 短時間労働者の方も 厚生年金保険・健康保険に加入できます

平成29年4月から、500人以下の企業でも、労使の合意により、一定の要件を満たす短時間労働者の方も、社会保険（厚生年金保険・健康保険）に加入できるようになりました。

### 1 対象となる方

勤務時間・勤務日数が通常の労働者の4分の3未満<sup>※1</sup>で、以下の4要件を全て満たす方が、対象となる「短時間労働者」です。

- 1 週の所定労働時間が**20時間以上**<sup>※2</sup>
- 2 月額賃金**8万8千円以上**<sup>※2</sup>
- 3 雇用期間が1年以上見込まれること
- 4 学生でないこと



※1 勤務時間・勤務日数が4分の3以上の方は、通常の労働者と同様に社会保険の加入者となります。

※2 就業規則・雇用契約等で定められた労働時間およびそれに基づいて算出された賃金を指します。

### 2 対象となる事業所（特定適用事業所）

「短時間労働者」のうち、(a)または(b)の「特定適用事業所」にお勤めの方が、社会保険の適用対象となります。（国および地方公共団体に属する事業所は全てが対象です。）

(a)厚生年金保険の被保険者数501人以上の企業に属する事業所

(b)厚生年金保険の被保険者数500人以下の企業に属する事業所で、**労使合意を行った事業所**

#### (b)の場合、「**労使合意**」が必要です

- 同意対象者<sup>※3</sup>の2分の1以上と、事業主との間で、「短時間労働者」が社会保険に加入することについての合意が必要です。
- 加入の手続きにあたっては、(i)～(iii)のいずれか<sup>※4</sup>を添付の上、「任意特定適用事業所申出書」を、年金事務所へ提出してください。
  - (i) 同意対象者の過半数で組織する労働組合の同意書
  - (ii) 同意対象者の過半数を代表する者の同意書
  - (iii) 同意対象者の2分の1以上の同意書

※3 「同意対象者」とは、厚生年金保険の被保険者、70歳以上被用者および「短時間労働者」を指します。

※4 同意対象者の過半数で組織する労働組合がある場合には(i)を、ない場合には(ii)または(iii)をご提出ください。

※日本年金機構HPIには、申出書・同意書の記載例を掲載しております。また、ご不明な点がございましたら、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

日本年金機構 任意適用拡大

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>





## 年に1度は健診を受けましょう!!

協会けんぽでは、被保険者(ご本人)に生活習慣病予防健診、被扶養者(ご家族)に特定健診をご用意しています。健診はもう受けられましたか？

高血圧・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病の怖いところは、初期段階では自覚症状がほとんどないことです。放っておくと症状が進行し、心疾患や脳血管疾患などの病気の引き金となります。

病気の予防・早期発見のためにも毎年健診を受けて、自分の体をチェックしましょう。

### 協会けんぽの健診はお得!

- 胸部レントゲン(肺がん検査)・胃部レントゲン(胃がん検査)・便潜血反応検査(大腸がん検査)が含まれており内容が充実。
- 健診費用の一部を協会けんぽが補助。
- 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)を無料で実施。



対象者	35歳から74歳の被保険者	40歳から74歳の被扶養者
健診内容	<p><b>生活習慣病予防健診</b></p> <p>がんや糖尿病など、主に生活習慣によって引き起こされるさまざまな病気の早期発見のための検査を行います。</p> <p>検査項目は、定期健康診断の検査項目(診察・問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図検査・胸部レントゲン検査)のほか、便潜血反応検査、胃部レントゲン検査を含んだ総合的な内容となっています。</p>	<p><b>特定健診</b></p> <p>メタボのリスクに着目し、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした健診です。</p> <p>検査項目は、基本の項目(診察・問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査)のほか、健診結果などに基づく医師の判断により、心電図検査・眼底検査も実施されます。</p>
	<p>[被保険者] 乳がん検診・子宮頸がん検診は、年齢により生活習慣病予防健診に追加して受けられます。</p> <p>○乳がん検診 : 40歳~74歳の偶数年齢の方</p> <p>○子宮頸がん検診: 20歳~74歳の偶数年齢の方 (20歳~38歳の偶数年齢の方は単独受診可能です)</p> <p>[被扶養者] 各市町村で実施しておりますので、詳しくは所在地の市町村へお尋ねください。</p>	
受診方法	<p>3月にお送りしたパンフレットに記載の健診実施機関一覧、または協会けんぽ富山支部ホームページをご確認いただき、希望する健診実施機関へ予約をします。</p> <p>予約後に、申込書を協会けんぽへ提出してください。</p> <p>※すでに健診の予約受付が終了している実施機関もあります。お早めの予約をお願いします。</p>	<p>まだ健診を受診されていない方へ、お住まいのお近くの会場で受けられる「集団健診」のご案内をご自宅へお送りしています。</p> <p>会場と日程をご確認いただき、ご予約のうえ、この機会にぜひ、受診してください。</p>

お問い合わせ先

保健グループ TEL 076-431-5273

## こんな時、健康保険は使えるの？

- **交通事故(工作中・通勤途上を除く)やケンカ等の第三者行為により負傷した場合⇒ 使えます**  
ただし、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です!

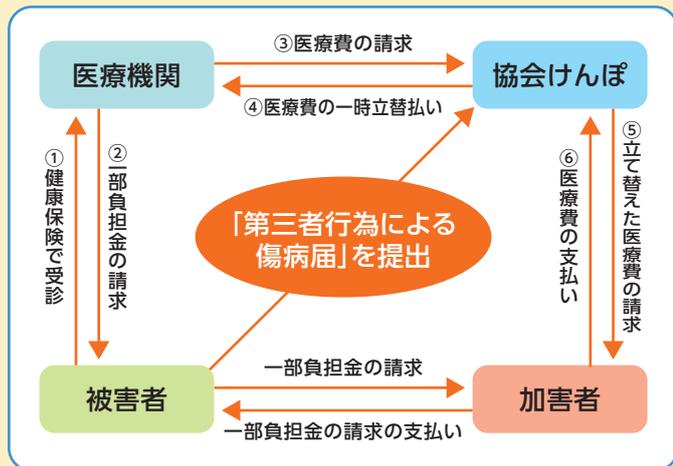


交通事故など第三者によって受けたケガの治療は、本来過失割合に応じて加害者が負担すべきものです。

被害者が健康保険を使用した場合、加害者に代わって協会けんぽがその医療費を負担していることになります。

「第三者行為による傷病届」を提出していただき、協会けんぽが支払った医療費を、加害者(または加害者が加入する損害保険会社)に対して損害賠償請求します。

※「第三者行為による傷病届」は協会けんぽのホームページから印刷していただくか、お電話でご連絡いただければ郵送いたします。なお、書類の作成および提出については、加害者の損害保険会社にご相談ください。



第三者行為により健康保険を使用して治療を受けた場合の流れ

- **工作中や通勤途上のケガの場合⇒ 使えません**

工作中や通勤途上での負傷については、負傷原因を医療機関に正しく伝えて、労災保険扱いで治療を受けることが法律で義務付けられています。(※ケガの程度は関係ありません)



### このような場合、健康保険は使えません

パート・アルバイト業務で骨折したが、正社員しか労災保険に入っていないと言われた。

⇒短期間、短時間のパート・アルバイトであっても、使用され賃金を支払われている方であれば、労災保険の対象となります。

工作中(通勤途上)だったが、自損事故でケガも軽いので、健康保険を使いたい。

⇒ケガの程度は関係ありません。また、自損事故でも工作中(通勤途上)のケガには労災保険が適用されます。

工作中的ケガだったが、会社から健康保険を使うように言われた。

⇒会社が業務上のケガで健康保険の使用を指示し、労働基準監督署に報告しない行為は違法です。

工作中にケガをしたが、会社に迷惑が掛かるので労災保険は使いたくない。

⇒労災保険を使用するかどうかについて、ご自身で選択することはできません。

営業のため私用車を運転中、交通事故に遭い、ケガをした。

⇒私用車を運転中の事故であっても、工作中であれば労災保険が適用されます。

労災保険に該当するか判断が難しい場合は、労働基準監督署にご相談ください。また、労災保険に該当するにもかかわらず、健康保険を使用した場合、医療費をお返しいただくことになります。

お問い合わせ先 レセプトグループ TEL 076-431-5272

# 宿泊施設利用補助のお知らせ 1人につき1,000円補助

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。

申込様式

**利用対象者** 協会会員事業所の事業主、被保険者、被扶養者(宿泊に限ります)

- 申込方法**
- 右記申込書に必要事項をご記入のうえ、**返信用封筒と切手(20枚まで84円、21～50枚まで94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、事前に**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。

# あなたの職場も健康づくりに取り組みませんか？

今回は、「腰痛・肩こり予防体操」を体験された事業所様をご紹介します。

このテーマを希望された理由をお聞きしたところ、「介護職のため腰痛になりやすいから」「参加者からの要望」「腰痛・肩こりは日常的に起こりがちで、悩んでいる人が多いと思ったから」と回答がありました。

### 【株式会社でんそく様】



あっという間の1時間でした。平均年齢も高くなってきており、ストレッチの重要性を痛感しました。

### 【村松建設株式会社様】



ストレッチをゆっくりしながらの動作は、心を落ち着かせるのにも役立つと思うので、各自一つでも取り入れてほしいと思いました。

### 【池田リハビリテーション病院様】



30分間という短い時間にも関わらず体が軽くなったのを感じました。日頃の運動不足解消になり、楽しく体操ができました。

☆講師から、日頃簡単にできる腰痛肩こり予防のヒントをもらって、これからの寒い冬を乗り切りましょう。

**受講料無料** **職場における健康体操** インストラクターがあなたの職場へ伺います！

**期間** 1事業所につき年間1～3回

**人数** 8名以上(他事業所との合同参加も可能です)

**受講料** 無料(ただし、1事業所につき2,000円の傷害保険料を講座初回のみ申し受けます)

**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)

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

TEL 076-433-3663

〒930-0805 富山市湊入船町3-30 KNB入船別館2F

FAX 076-433-3664

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



# 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

2020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10日(金)～3月19日(木)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新着情報からダウンロードできます。



TOKYO Disney RESORT® Corporate Program  
東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム  
「サンクス・フェスティバル」パスポート

オンライン  
限定!

ご利用期間  
2020年 **1/6(月)～3/19日(木)**

販売期間: 2019年12/6～2020年3/19  
※入園制限中のパークではご利用いただけません。

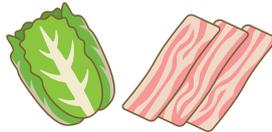
期間中、「東京ディズニーランド」または「東京ディズニーシー」いずれかのパークを1日ご利用いただけます。

<p>大人 18才以上</p> <p>通常料金 ¥7,500 <b>¥6,900</b></p>	<p>中人(中学・高校生) 12～17才</p> <p>通常料金 ¥6,500 <b>¥5,900</b></p>	<p>小人(幼児・小学生) 4～11才</p> <p>通常料金 ¥4,900 <b>¥4,300</b></p>
--	---	--

コーポレートプログラム  
利用券を使えばさらにオトク!

## おいしい健康レシピ

### 花咲くミルフィーユ鍋・ 豚バラと白菜と大根



寒い季節、食卓にぱっと大輪の花が咲くお鍋はいかがですか?  
豚肉のコクと野菜のうま味で、からだもポカポカ～

- 材料** 豚肉(バラorしゃぶしゃぶ肉) 300～350g 大根 ……………1/2本弱  
3～4人分 白菜 ……………半玉 えのき茸 ……………半株  
(調味料等)  
☆水 ……………500～600CC ☆岩塩 ……………小1  
☆酒 ……………大2 ☆薄口醤油 ……………大2  
☆鶏がらスープの素 ……………大2 ☆生姜の絞り汁 ……………小1弱

#### 作り方



- ①白菜を1枚ずつはがして広げ、葉と茎を互い違いにしながら豚肉をはさみ重ねる。それを3～4等分に切り分けて、鍋にぐるっと並べる。
- ②間に、皮をむき5mmくらいの薄切りにした大根を刺していく。
- ③えのき茸を鍋の深さに合わせて切り、真ん中にセットする。
- ④ボールに調味料等☆を合わせて鍋に注ぎ、白菜の芯に火が通るまで煮込めば出来上がり。

ポン酢やゆず胡椒と合わせたり、締めうどんや中華麺を入れて、ネギや少量のニンニクすりおろしをプラスしても美味しいと思います♪

料理&レシピ 桐島 蒼

富山県からのお知らせ

ぜひ一度、肝炎ウイルス検査を受けましょう!

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。

🔍キーワード検索

※富山市にお住まいの方は、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…

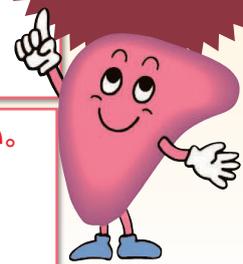
検査結果を持って、肝臓専門医がいる医療機関を受診ください。

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。

🔍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。

日本年金機構からのお知らせ

令和2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

大沢野行政サービスセンター	1月10日(金)	2月14日(金)
大山地域市民センター	1月8日(水)	—
八尾健康福祉総合センター	※1月9日(木)	2月5日(水)
婦中行政サービスセンター	1月17日(金)	2月21日(金)

高岡管内

氷見市役所	1月8日(水)	2月12日(水)
氷見商工会議所	1月22日(水)	2月26日(水)
射水市役所	1月21日(火)	2月18日(火)

魚津管内

滑川市役所	1月9日(木)	2月13日(木)
上市町働く婦人の家	※1月21日(火)	2月25日(火)
立山町民会館	※1月7日(火)	2月6日(木)
入善町役場	1月16日(木)	2月20日(木)
朝日町役場	1月15日(水)	2月19日(水)

砺波管内

小矢部市役所	1月7日(火)	2月4日(火)
城端行政センター	1月14日(火)	※2月10日(月)
福光行政センター	1月23日(木)	2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 IP電話・PHSからは 03-6631-7521へ
- ※土・日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

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 IP電話・PHSからは 03-6700-1165へ
- 第2土曜日 午前9:30～午後4:00

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 IP電話・PHSからは 03-6837-2913へ
- 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。

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 IP電話・PHSからは 03-6700-1144へ
- 第2土曜日 午前9:30～午後4:00

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/

【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)

令和元年12月20日

〈制作・印刷〉  
株式会社富士印刷