

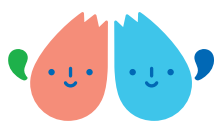
社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2020.2

隔月発行

No.626



CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- 特定の法人について電子申請が義務化されます
- ねんきん定期便について

「協会けんぽ」からのお知らせ

- 生活習慣病予防健診の申込みは不要!
- 保険証は退職日までしか使用できません

「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
- 優待施設利用会員証の発行・更新のご案内
- 「職場における健康づくり」実施状況について

「富山県」からのお知らせ

- あなたの「こころ」元気ですか?

競技の全国大会等も開催される日本有数の老舗ボウリング場

富山地铁ゴールデンボウル 〒930-0018 富山県富山市千歳町1丁目1番地 TEL 076-431-2131

広々60レーン! 富山駅から徒歩5分ですとても便利。ご家族、ご友人とワイワイ楽しく、企業や町内会等のレクリエーションにも富山地铁ゴールデンボウルをご利用ください。

第7回健康ボウリング教室を開催します。詳しくは本誌6ページへ➡



2020年4月から特定の法人について 電子申請が義務化されます～厚生労働省

現在、政府全体で行政手続コスト(行政手続に要する事業者の作業時間)を削減するため、電子申請の利用促進を図っており、当該取組の一環として、**特定の法人の事業所**が社会保険・労働保険に関する**一部の手続**を行う場合には、必ず電子申請で行っていただくこととなりました。

特定の法人とは

- 資本金、出資金又は銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が1億円を超える法人
- 相互会社(保険業法)
- 投資法人(投資信託及び投資法人に関する法律)
- 特定目的会社(資産の流動化に関する法律)

一部の手続とは

健康保険・厚生年金保険

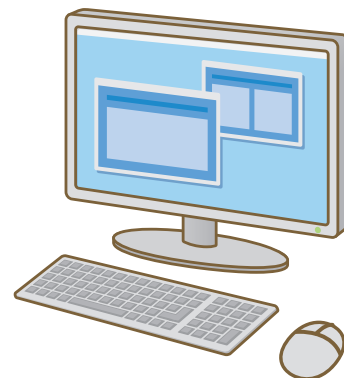
- 被保険者報酬月額算定基礎届
- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届

労働保険

- 継続事業(一括有期事業を含む)を行う事業主が提出する以下の申告書
 - 年度更新に関する申告書
(概算保険料申告書、確定保険料申告書、一般拠出金申告書)
 - 増加概算保険料申告書

雇用保険

- 被保険者資格取得届
- 高年齢雇用継続給付支給申請
- 被保険者資格喪失届
- 育児休業給付支給申請
- 被保険者転勤届

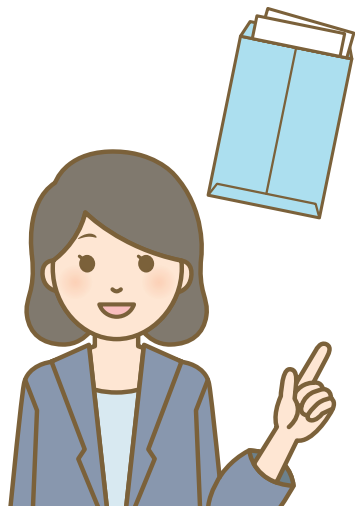


(注意事項)

- 1 2020年4月以降に開始される各特定の法人の事業年度から適用されます。
- 2 社会保険労務士や社会保険労務士法人が、対象となる特定の法人に代わって手続を行う場合も含まれます。
- 3 以下に該当する場合は、電子申請によらない方法により届出が可能です。
 - (1)電気通信回線の故障や災害などの理由により、電子申請が困難と認められる場合。
 - (2)労働保険事務組合に労働保険事務が委託されている場合、単独有期事業を行う場合、年度途中に保険関係が成立した事業において、保険関係が成立した日から50日以内に申告書を提出する場合。

◎詳細については、健康保険(協会けんぽ管掌の事業所に限る)・厚生年金保険に関する手続は年金事務所に、労働保険に関する手続は事業所の所在地を管轄する労働局に、雇用保険の被保険者に関する手続はハローワーク又は都道府県労働局雇用保険電子申請事務センターにお問い合わせください。

大切なお知らせ! 「ねんきん定期便」をお届けしています



日本年金機構では、年金制度に加入していただいている皆さまに年金制度への理解を深めていただくことを目的として、お客様の毎年誕生月にお客様ご自身の年金加入記録を記載した「ねんきん定期便」をお送りしています。「ねんきん定期便」では、お客様の35歳、45歳、59歳の誕生月を「節目年齢」と位置付けて節目年齢の誕生月には、全期間分の年金加入記録を「封書」にて、節目年齢以外の誕生月には直近1年間分の年金加入記録を「ハガキ」でお送りしています。

「ねんきん定期便」がお手元に届きましたら、ご自身の年金加入記録にもれや誤りがないか、ぜひご自身で中身をご確認していただきますように、従業員の皆さまへのご周知をよろしくお願いします。

海外にお住まいの従業員の「ねんきん定期便」は 海外のお住まいの住所に郵送できます

日本国内に住所を登録されていない海外にお住まいの従業員の方の「ねんきん定期便」については、日本年金機構ホームページの「ねんきん定期便お申込みページ」からご本人がお申込みいただくことで、海外のお住まいのご住所に「ねんきん定期便」を郵送することができます。ただし、ホームページからの1回のお申込みにつき、「ねんきん定期便」1通の郵送になります。次回、「ねんきん定期便」を海外のお住まいの住所に郵送する際には、再度のお申込みが必要になりますので、ご注意ください。

日本年金機構ホームページの「ねんきん定期便お申込みページ」
(https://www.nenkin.go.jp/do/reg_service/)



もし「ねんきん定期便」が届かない従業員や従業員の配偶者の方が おられましたら管轄の年金事務所にお問い合わせください

便利な「ねんきんネット」にご登録をお願いします

日本年金機構では、インターネットを通じて、いつでも、どこでも、パソコンでも、スマートフォンでもご自身の年金加入記録をご自身で確認できる便利な「ねんきんネット」サービスを提供しています。「ねんきんネット」で提供する電子版「ねんきん定期便」は郵送の「ねんきん定期便」より早くご確認することができ、パソコンにダウンロードすれば、管理や保存にも便利です。「ねんきんネット」のご利用には登録が必要です。この機会にぜひ登録していただきますよう、従業員の皆さまへのご周知をお願いします。

詳しくは、**日本年金機構ホームページ** (<https://www.nenkin.go.jp/>) をご覧いただくか、「ねんきんネット」で検索してください。

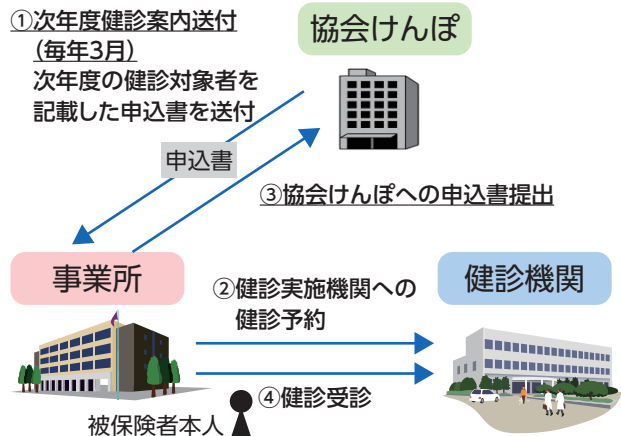


生活習慣病予防健診の健診申込書の提出は不要になります!

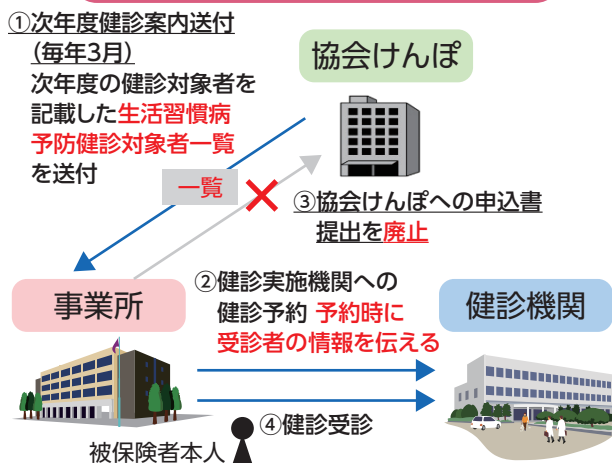
令和2年4月1日受診分より、協会けんぽへの健診申込書の提出は不要となり、加入者(被保険者)・事業主様から健診実施機関に対してのみ予約申込みをしていただくようになります。

※申込書の提出及び情報提供サービスを利用した申込みのいずれも不要となります。

令和2年3月31日受診分まで



令和2年4月1日受診分から



事業主様向け健診案内の内容を変更します

毎年3月に協会けんぽから事業主様へ次年度の健診対象者を記載した申込書を送付していましたが、令和2年度受診分(令和2年3月送付予定分)からは、申込書に代えて、健診対象者の情報を記載した生活習慣病予防健診対象者一覧を送付します。当該一覧は申込書ではないため、協会けんぽへの提出は不要です。

情報提供サービス(事業主様向け)の機能を一部変更します

申込書の廃止に伴い、令和2年2月下旬(予定)より、情報提供サービスの機能が一部変更となります。

- 健診対象者一覧について、健診実施機関への予約申込みに活用できるよう、ファイル形式を「txt」から「csv」に変更し、ファイル項目についても、項目順の変更や項目の追加を行います。[令和2年2月下旬～(予定)]
- 健診申込ファイル編集ツールのダウンロード機能が廃止されます。[令和2年2月下旬～(予定)]
- 健診申込登録の機能が廃止されます。(令和2年4月1日～)

※詳細は協会けんぽホームページより、随時ご案内致します。

加入者・事業主様へのお願い

● 健診実施機関への予約申込みについて

令和2年4月1日受診分より、協会けんぽへの申込みは廃止となるため、健診実施機関への予約申込みを行う際には、健診実施機関に対して、保険証に記載されている記号・番号、保険者番号、生年月日や、受診する健診項目、健診予定日等の情報をお伝えいただく必要があります。

● 令和元年度受診分の申込みについて

令和2年3月31日受診分までは、協会けんぽへの申込みが必要です。
すみやかな申込みをお願いいたします。



お問い合わせ先 保健グループ TEL 076-431-5273

保険証は退職日までしか使用できません

例年、退職による資格の喪失や、ご家族の就職による扶養の認定解除などが多くなる時期は、新しい保険証が届くまでの間に、資格を失った保険証を返却せず、医療機関へ提示して受診される方がいます。退職や扶養家族の認定解除により**資格を失った保険証は使用することができません**。すみやかににお勤めされていた事業所へ返却してください。

- 新しい職場からまだ保険証が届いていないため、前の職場の保険証を使って医療機関を受診した。
 - 学校を卒業して採用された職場から保険証を渡されたが、まだ親と同居しているため扶養家族の保険証は返却せずに持っている。
- 以上のようなケースで、資格を失った保険証を提示して医療機関を受診すると「無資格受診」となり、**健康保険負担分の医療費を返納**していただくことになります。

- 退職日に保険証（扶養家族含む）を職場に返却する。退職日に返却できない場合でも、使用せず可能な限りすみやかに返却する。
 - 就職等により、被保険者となる場合、すみやかに扶養家族から抜ける手続きを行う。
- 事業主、担当者の皆様におかれましては、従業員の皆様に保険証の返却について周知いただき、資格を失った保険証の確実な回収にご協力ください。

保険証の返却が確認できない場合、被保険者（ご本人）に対して保険証の返却を求める案内をお送りしています。行き違いの案内にならないためにも、保険証はすみやかに返却・回収してください。

退職後の健康保険加入のご案内(3つの比較)

保険料等を比較したうえで、ご自身で新しい健康保険への加入手続きをお願いいたします。

※在職時の健康保険証が使えるのは**退職日まで**です。

	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険に被扶養者として加入
保険料	退職時の健康保険料の約2倍	前年度の所得金額や世帯人数等によって決まる	被扶養者の保険料負担はありません
加入条件	退職までに継続して2ヶ月以上被保険者期間があること 退職の翌日から20日以内の手続き	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	家族が加入している健康保険の扶養認定条件を満たしていること ※ご家族の勤務先にお問い合わせください
手続先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先

※任意継続の加入期間は最長2年間です。

～お薬と賢く付き合う方法～ ポリファーマシーについて

ポリファーマシーという言葉に耳にされたことはありますか？ポリファーマシーとは多剤併用のことで、単に服用する薬剤数が多いことではなく、それに関連して薬物有害事象（副作用等の悪い影響）のリスク増加や、服薬過誤（飲み忘れ、飲み誤り）などの問題につながる状態のことです。年齢とともに服用するお薬の種類は増えていく傾向にあり、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。

お薬の重複や副作用を防ぐためにできること

お薬手帳は一冊にまとめましょう

自分が服用しているお薬の記録をつける「お薬手帳」を持ち、薬局ごとに変えずに一冊にまとめておくことで、飲み合わせや重複、量を医師・薬剤師に確認してもらうことができます。



かかりつけ医・かかりつけ薬剤師を持ちましょう

個人の体質に合ったお薬の選択や、同効果を持ったお薬の重複防止、市販薬を含めた複数のお薬の組み合わせなどをチェックしてもらえます。定期的に服用しているお薬のチェックをしてもらいましょう。

ご家族で高齢の方がいらっしゃる場合、ご本人と合わせて、年に一度は服用されているお薬を、かかりつけ医、かかりつけ薬剤師に確認してもらいましょう。



第7回 健康ボウリング教室のご案内

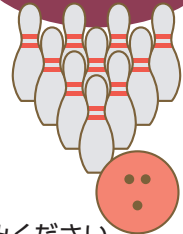
レベルアップをお考えの方、フォームをしっかり学びたい方、
この機会にプロの指導を受けてみませんか？

ボウリングを楽しく学んで、最終日のゲームで
たくさんの賞品をGETしましょう！

受講料2回で

1,000円

(ゲーム代、貸靴代込)



利用対象者 当協会会員事業所の事業主及び被保険者とそのご家族(小学生以上)

募集人数 先着20名

申込締切 3月19日(木)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 1コース1,000円 当日会場へお支払ください。(ゲーム代、貸靴代を含みます)
1人で2コースを受講されても良いです。

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
Aコース	4月 7日(火)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法・ワンポイントレッスン方式等)
	4月14日(火)		講義、スコアをつけて投球
Bコース	4月16日(木)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法・ワンポイントレッスン方式等)
	4月23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			希望コース	A B (○で囲んでください)



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

「優待施設利用会員証」発行・更新のご案内

この会員証は、事業所様(担当者様)が管理されて、
予約された被保険者様がその都度使用するというものです。
出張及びご家族でのご旅行、社内旅行等に是非ご利用ください。



既にお配りしている会員証の有効期限は、2020年3月31日となっております。
更新ご希望、新規ご希望の事業所様は、下記要領にてお申し込みください。

対象施設 センボスの宿、ホテル法華クラブ、高輪・品川プリンスホテルグループ、プリンスホテル優待施設、
ダイワロイヤルホテル、かんぽの宿、湯快リゾート、HMIホテルグループ

対象者 当協会会員事業所の事業主及び被保険者とそのご家族

利用人数 1グループで1枚利用することができます。
但し、湯快リゾートについては、1枚につき6人まで利用することができます。

優待内容 一般利用料金より割引。
送られた会員証の中にログインパスワードを記入した用紙を同封しますので、
当協会ホームページ「優待契約施設」よりお入りになり、各施設の料金をご確認ください。

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



発行枚数

被保険者数	上限枚数	被保険者数
1~9人	5枚	5枚までは84円切手を、 16枚以上は94円切手を貼付した返信用封筒 を同封してください。
10~99人	10枚	
100人以上	20枚	

申込様式

事業所名		事業所所在地	〒
電話番号	()	FAX番号	()
協会番号		担当者名	
希望枚数		枚	

2019年度

「職場における健康づくり」実施状況

2019年12月末現在で、健康講習会は32回1,344名、健康体操は55回1,434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	色育&パーソナルカラー講座	11件	健康体操	1位	腰痛・肩こり体操	15件
	2位	メンタルヘルス	9件		2位	脳活性化運動	10件
	3位	血流アップ健康法	8件		3位	簡単ヨーガ	5件

健康講習会では、「色育&パーソナルカラー講座」が相変わらずトップです。
今年は、色のもつ力からメンタルの事を学んで、癒されたいという気持ちの方が多かったようです。

健康体操では、「脳活性化運動」が昨年より増加しました。

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。

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



高志ライフケアホーム様
(田中講師による「腰痛予防体操」)



朝日印刷(株)様
(清水講師による「腰痛予防体操」)

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

富山県からのお知らせ

あなたの「こころ」元気ですか？

～ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか～

こころのSOSセルフチェック

こんなことはありませんか？うつ病のサイン。

◆自分で感じるサイン

- ☐ 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- ☐ 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- ☐ 気力や意欲の低下を自覚する
- ☐ 人に会いたくなくなる
- ☐ 眠れない、眠りにくい
- ☐ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

◆周りの人が気づくサイン

- ☐ 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- ☐ 体調不良の訴えが多くなる
- ☐ 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ☐ 周囲との交流を避けるようになる
- ☐ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる

▶うつ病は早期発見、早期治療、休養により回復できる病気です。うつ病が疑われたら、一人で頑張ろうとせず、医師など専門家に相談しましょう。



Touch hearts.

つながろう、心と心。

こころの電話

☎076-428-0606

[受付時間/平日9:30~12:00 13:00~17:00]

悩み事や不安等ご相談ください。

富山カウンセリングセンター・ユアパレット

☎076-492-6635

[受付時間/毎日16:00~23:00]※

(*注)16:00~18:30、21:00~23:00は一部実施していない日があります。



イラスト 細川紹々

日本年金機構からのお知らせ

令和2年3月の年金出張相談所

相談時間 午前10時~午後3時

※印は定例曜日と異なる日

- 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	3月13日(金)	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。
大山地域市民センター	——	
八尾健康福祉総合センター	3月 4日(水)	
婦中行政サービスセンター	※3月17日(火)	
高岡管内		
氷見市役所	3月11日(水)	
氷見商工会議所	3月25日(水)	
射水市役所	3月17日(火)	

魚津管内

滑川市役所	3月12日(木)
上市町働く婦人の家	3月24日(火)
立山町民会館	3月 5日(木)
入善町役場	3月19日(木)
朝日町役場	3月18日(水)
砺波管内	
小矢部市役所	3月 3日(火)
城端行政センター	3月10日(火)
福光行政センター	3月26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/

【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2年2月20日

〈制作・印刷〉

株式会社富士印刷