

社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2020.10

隔月発行

No. 630



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
- 「標準報酬月額」の被保険者への通知をお願いします
- 厚生年金保険の標準報酬月額の上限改定

「協会けんぽ」からのお知らせ

- ケガをしたときの健康保険
- 迷ったときの電話相談

「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
- Webセミナーのご案内
- Withコロナ時代の心のケア

「富山県」からのお知らせ

- 「チーム対抗! とやまベジタベチャレンジ2020」を実施します!

GoToボウリング!

高岡スカイボウル 〒933-0987 富山県高岡市東海老坂交差点角プラネット3F TEL 0766-24-5050

天然エコーが効いた広々空間で、コロナストレス発散! 全32レーンにノーゲーターシステム完備!
当センターでは、「新型コロナウイルス」感染予防対策を実施しております。団体の予約の際には、時間貸切など何なりとご相談ください。



： 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

注) 土日祝日、12月29日から1月3日はご利用いただけません。

〈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。



「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活用ください。

〈通知様式の例〉

健康保険・厚生年金保険 標準報酬月額及び標準賞与額等の通知書(被保険者用)		氏名	例示
☐ 資格取得時の決定	令和 年 月 日	標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
☐ 定時決定	令和 年 月 日	従前の標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
		決定後の標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
☐ 随時改定	令和 年 月 日	従前の標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
		改定後の標準報酬月額(健保)	(厚年) 千円
☐ 賞与支払時の決定	令和 年 月 日	標準賞与額(健保)	(厚年) 千円
☐ 賞与喪失日	令和 年 月 日		

このたび上記チェック項目のとおり、日本年金機構より決定通知されましたのでお知らせします。

※標準報酬月額及び標準賞与額等を決定する時期は・・・
 ・資格取得時の決定……資格取得時(入社)し被保険者となった場合
 ・定時決定……毎年9月(毎年4、5、6月の報酬を基に決定)
 ・随時改定……報酬が大幅に変動した場合(変動月以後3ヶ月の報酬の平均額が従前の標準報酬月額と比べて2等級以上の差が生じたときに改定)
 ・賞与支払時の決定……賞与を支払った場合(賞与支払額から1,000円未満の端数を切り捨てて決定)
 ・賞与喪失日……退職日の翌日

令和 年 月 日 事業所所在地
 事業所名称
 事業主氏名



厚生年金保険の標準報酬月額の上限改定

令和2年9月1日より、厚生年金保険の現在の標準報酬月額の最高等級(第31等級・62万円)の上に、新たな等級(第32等級・65万円)が追加され、上限が引き上げられています。

※健康保険の標準報酬月額の最高等級(第50級・139万円)については変更ありません。

※特別な手続きは必要ありません。改定後の新等級に該当する被保険者の方がいる対象の事業主の方へ9月下旬以降順次お知らせを送付しています。

改定前	月額等級	標準報酬月額	報酬月額
	(旧)第31級	620,000円	605,000円以上
↓			
改定後	月額等級	標準報酬月額	報酬月額
	(新)第31級	620,000円	605,000円以上 635,000円未満
	(新)第32級	650,000円	635,000円以上



こんなとき
どうする？

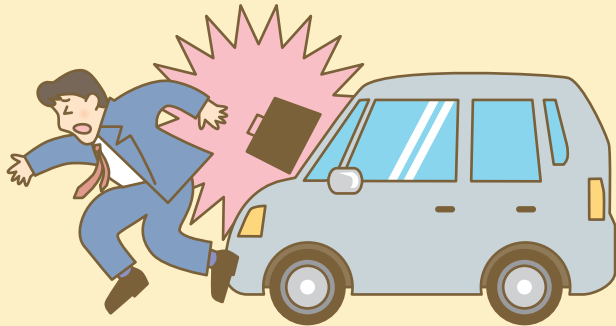
ケガをしたときの健康保険

ケース① 交通事故やケンカ等でケガをしたら？

第三者の行為によりケガをして、健康保険で治療を受ける場合、協会けんぽに「**第三者行為による傷病届**」の提出が必要です。

第三者行為による傷病とは？

- 相手方がいる交通事故
- ケンカで暴力をふるわれた
- 他人の飼っている動物に咬まれた 等



なぜ提出が必要なの？

第三者の行為によるケガの治療は、本来過失割合に応じて加害者が負担するべきものです。被害者が健康保険を使用した際には、協会けんぽが負担した医療費を加害者へ請求するため、必要な情報を届出いただく必要があります。

ケース② 業務中・通勤途中にケガをしたら？

業務中や通勤途中にケガをした場合、**健康保険は使えません**。
速やかに勤務先に報告し、労災保険の手続きをしてください。

労災保険に該当するか迷ったら…

勤務先を管轄する労働基準監督署へご相談ください。



下記のような場合、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、労災保険の適用となります。

仕事（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、**自損事故でも仕事（通勤途上）のケガ**には労災保険が適用されます。

仕事上のケガだったが、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。

仕事にケガをしたが、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、仕事であれば労災保険が適用されます。

お問い合わせ先

レセプトグループ TEL 076-431-5272

迷ったときの電話相談



こども医療でんわ相談とは

☎ # 8 0 0 0 0

休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらよいのか、受診すべきかどうかの判断に困った場合は、「こども医療でんわ相談」にご相談ください。小児科医師・看護師などから、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。



富山県の実施時間帯

平日/19:00~翌朝9:00 休日/9:00~翌朝9:00 土曜日/13:00~翌朝9:00

「コンビニ外来受診」や「はしご外来受診」はやめましょう!

- 軽症の患者が夜間や休日に救急外来を受診するいわゆる「コンビニ外来受診」が増え、勤務医の負担が大きくなっています。緊急性が高い場合を除き、昼間や平日に受診するよう心がけましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご外来受診」も控えましょう。重複する検査、投薬により医療費を増やしてしまうだけでなく、かえって体に悪影響を与えてしまう恐れがあります。





スキース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、補助券の配布・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

スキースリフト 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2年12月12日～令和3年2月28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2年12月19日～令和3年2月28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2年12月19日～令和3年2月28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2年12月19日～令和3年2月28日

	大人(中学生以上)	小人(小学生以下)
1日券	(3,600円)→ 3,300円	(2,260円)→ 1,900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。なくなり次第受付け終了とさせていただきます。

お問い合わせ先

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



会員限定Webセミナーのご案内



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、従来の社会保険事務講習会に替えて下記テーマによりWebセミナーを開催いたします。職場やご自宅からお気軽にいつでもご参加いただけますので、「健康体操セミナー」と併せて是非ご覧ください。

視聴方法

会員事業所様には、パスワードを掲載したパンフレットとテキストを同封しました。
当協会ホームページの右下**会員限定Webセミナー**をクリックして、画面内の指示に従って受講してください。



社会保険事務セミナー視聴期間

令和2年10月20日～12月31日

講師	テーマ
社会保険労務士 宮本敦子	・労働関係法 (35分) ・年金給付(老齢年金) (35分)
ファイナンシャルプランナー 河波千恵子	・若い時からの ライフプランニング (45分)

健康体操セミナー視聴期間

令和2年10月20日～令和3年3月31日

講師	テーマ
和田千恵子	・代謝UP運動 (10分)
畠山久保美	・ストレス解消ヨーガ (20分)
田中裕子	・しっかり ラジオ体操 (10分)

お問い合わせ先

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



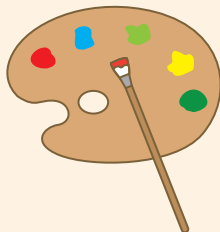
withコロナ時代の心のケア

色育シニアインストラクター
桃井京子 講師

コロナ禍の今、世の中は「新しい生活様式」へと変化しています。
旅行に行けなかったり、好きな趣味を継続できずにストレスを抱えている人が多いと思います。

日々、環境の変化に適応することに忙しく、自分の心の声に耳を傾ける余裕がなくて、ストレスに気づいていない方も多くいらっしゃるでしょう。

そこで、ストレスがかかり過ぎて心がポキッと折れてしまう前に、自分で自分の心を「色」でセルフケアする事をお勧めします。



ケアの方法は、簡単!

「今、気になる色は何色?」と、心に聴いてみてください。

皆さんは「何色が浮かびましたか?」

例えば、緑が気になったとします。「なんで緑が気になるの?」と、また自分に聴いてあげる。「疲れているみたい。のんびりしたい…」と、心の声が聴こえたらあなた自身が一番の味方になって、その願いを叶えてあげてください。

色のセルフケアを続けると、誰かに分かってもらいたい!の気持ちが小さくなり、自分との信頼関係が強くなります。

どんなに困難な時も、良き理解者は自分自身なのです。こんなときだからこそ、自分で自分を認めて、この大変な状況を一緒に乗り越えていきませんか?

☆桃井講師は、メンタルセルフケア、集中力・想像力・コミュニケーション力等のテーマで、皆さんの職場に伺います。



富山県からのお知らせ

「チーム対抗! とやまベジタベチャレンジ2020」を実施します!

「野菜を食べて健康に」職場のみんなでチャレンジして、チームワークも仕事の効率もUP!

富山県の野菜摂取量の平均は280gであり、目標とする350gを7割以上の方が摂取できていません。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、効果的に摂ることで生活習慣病の予防につながります。

富山県では、10月～11月の間に、職場でのチーム対抗による野菜を食べて健康づくりを進めるチャレンジを実施します。職場の仲間とともに、普段の野菜の「食べ方」や「食べる量」に対する意識を変えるきっかけにしませんか?

(申込期間) 10月1日(木)～11月9日(月)

(ルール) ①職場単位で3人以上(10人以内)のチームをつくる

②チーム目標を、野菜の「食べ方の目標」から1つ、
「食べる量の目標」から1つ選ぶ

③目標達成に向けて3週間チャレンジ!

(参加特典) ・参加チームは、健康意識の高い職場(企業)として、県HP等でPRします

・期間中、8割以上目標を達成したチームには、抽選で3チームに県産野菜セットなどの豪華賞品をプレゼントします

・チームメンバーの写真を送付いただいたチームにも、抽選で3チームに県産ドレッシングをプレゼントします



詳しくは、富山県ホームページ

とやま健康ラボ

検索

日本年金機構からのお知らせ

令和2年11月・12月の年金出張相談所(予約制)

相談時間 午前10時～午後3時

- 年金出張相談所にお越しの際は、事前にお電話でご予約願います。(予約先:管轄年金事務所)
- 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

富山管内

大沢野行政サービスセンター 11月13日(金) 12月11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 4日(水) 12月 2日(水)
婦中行政サービスセンター 11月20日(金) 12月18日(金)

高岡管内

氷見市役所 11月11日(水) 12月 9日(水)
氷見商工会議所 11月25日(水) 12月23日(水)
射水市役所 11月17日(火) 12月15日(火)

魚津管内

滑川市役所 11月12日(木) 12月10日(木)
上市町働く婦人の家 11月24日(火) 12月22日(火)
立山町民会館 11月 5日(木) 12月 3日(木)
入善町役場 11月19日(木) 12月17日(木)
朝日町役場 11月18日(水) 12月16日(水)

砺波管内

小矢部市役所 ※11月 6日(金) 12月 1日(火)
城端行政センター 11月10日(火) 12月 8日(火)
福光行政センター 11月26日(木) 12月24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9:30～午後4:00

※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/

令和2年10月20日

【記事提供】日本年金機構中部地域第一部 / 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