



SHAKAI HOKEN TOYAMA

社会保険 とやま

Toyama Social Insurance Association Inc Bimonthly Magazine

No. 616

2018.6 隔月発行

CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- ▶ 算定基礎届を7月10日まで提出してください
- ▶ 電子申請をご検討ください
- ▶ 社会保険医療懇談会が開催されました

「協会けんぽ」からのお知らせ

- ▶ 健康サポート(特定保健指導)をご利用ください
- ▶ 「とやま健康企業宣言」募集しています

「社会保険協会」からのお知らせ

- ▶ 立山室堂直通バス利用補助のご案内
- ▶ 海の家・プール共通利用補助券のご案内
- ▶ おいしい健康レシピ
- ▶ ボウリング教室参加者募集

キラメチカラ in TOYAMA



中川 晴美さん

有限会社昭和運輸
石油販売部

感謝しながら、 日々精進。

常に荷主のニーズに即応した輸送を誇る、有限会社昭和運輸。運送・輸送事業のほか、土木建築資材や石油・鉄鋼原料などの販売事業も行う。入社13年目の中堅である彼女が担当するのは、燃料油の管理や発注、伝票整理。燃料の在庫状況には常に気を配っているが、今年の大雪にはさすがに悩まされた。「燃料の入荷が遅れたり変更になったり。お客様から問い合わせの電話も多く、大変でした」と、それでも何とか乗り切った当時は振り返る。何事にも責任を持って最後までやり遂げるのがモットー。苦労もあるが「いろいろなお客様と出会えるのは楽しいです。いつもありがとう、と言われるのも嬉しい」とにっこり。家族や友人を大切に思い、その存在が励みでもあるという彼女は「お互いに助けたり助けられたり…私の場合は助けられることが多いです」。謙虚な姿勢で、業務に励む毎日である。

算定基礎届を 7月10日まで提出してください

手続内容

「健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届 厚生年金保険70歳以上被用者算定基礎届」(以下、算定基礎届)は、毎年7月1日現在で使用している全ての被保険者(被用者)の標準報酬月額を決定するための届出書類です。

「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、その年の9月から翌年8月までの各月に適用され納めていただく保険料の計算や、将来受け取る年金額の計算の基礎となります。



ご提出いただくもの(届出用紙で提出する場合)

- ①健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届
厚生年金保険70歳以上被用者算定基礎届
- ②健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届 —総括表—

【該当者がいる場合のみ】

- ③健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額変更届
厚生年金保険70歳以上被用者月額変更届
(平成30年7月随時改定者)



届出用紙(算定基礎届等)については、毎年6月中旬から下旬にかけて順次、事業所様あてにお送りします。この届出用紙には、5月18日(金)までに日本年金機構で処理が完了した被保険者(被用者)の氏名、生年月日、従前の標準報酬月額等を印字しております。

提出先

平成30年7月2日(月)から7月10日(火)まで

提出先	金沢広域事務センター(〒920-8626)金沢市広岡3-1-1 金沢パークビル8F または、管轄の年金事務所
提出方法	電子申請、郵送、窓口持参 ※届出用紙による提出のほか、電子媒体(CD又はDVD)や電子申請による提出が可能です。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧くださいか、
お近くの年金事務所へお問い合わせください。

電子媒体申請から電子申請への変更をご検討ください

日本年金機構では電子申請の利用を推進しております。

現在、電子媒体申請に利用しているCSVファイルを電子申請の際に活用し、申請することができます。電子申請を利用いただきますと、郵送や窓口持参などの経費や時間のコストを削減することができます。

電子媒体申請を行っている事業所様におかれましては、電子申請への変更を是非ご検討願います。

《電子申請のメリット》

いつでも

- 電子申請ならば、時間にとらわれず24時間届出できます。
- 夜間や休日でも届出できます。

どこでも

- 電子申請ならば、自宅や職場など、インターネットを使ってどこでも届出できます。

時間・コスト削減

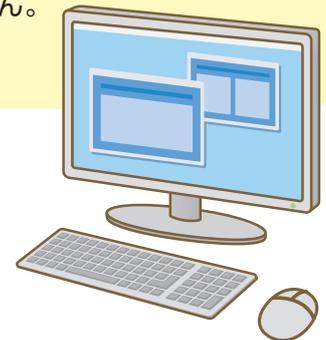
- 届出する際の移動時間や待ち時間がありません。
- 郵送コスト等の削減が期待できます。



電子申請についての詳細はこちら

日本年金機構 電子申請

検索



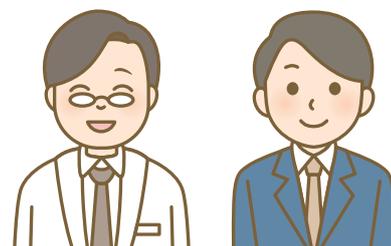
社会保険医療懇談会が開催されました

さる平成30年3月1日(木)、富山県社会保険委員会連合会の主催による社会保険医療懇談会が「ボルファートとやま」にて開催されました。

社会保険医療懇談会とは、医療保険制度の理解を深め、医療給付の適正化に資することを目的とした懇談会であり、被保険者、保険者、医師会、歯科医師会及び薬剤師会の三師会に行政側も参加して行うものです。

当日は各方面の代表総勢34名が参加し、10件の議題について質疑がされました。

被保険者からの疑問・質問に対し、三師会あるいは保険者、行政側より資料を基に丁寧な解説・説明がされ、出席された被保険者の皆さんには大変有意義であり貴重な時間となりました。



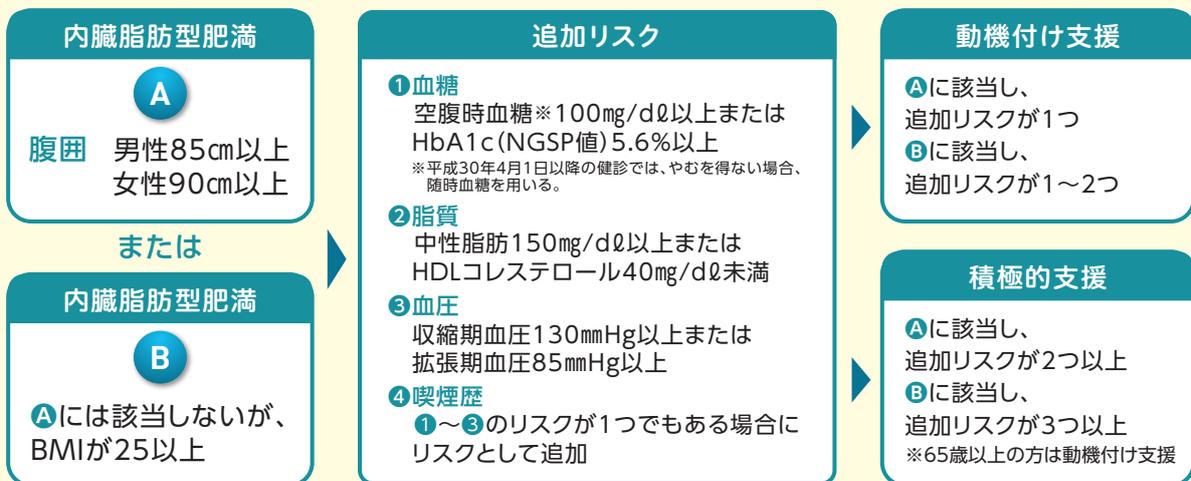


健康サポート(特定保健指導)をご利用ください!

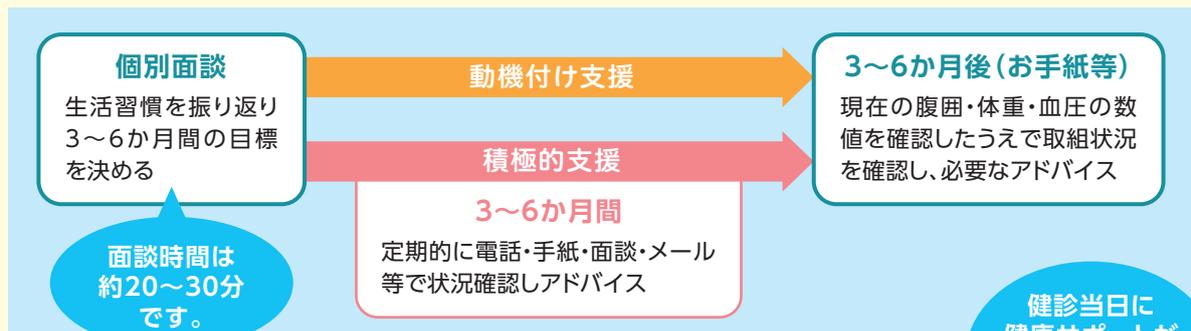
健康サポート(特定保健指導)は、健診結果からメタボリックシンドロームのリスクのある方へ生活習慣を改善してもらうため、保健師・管理栄養士が健康支援を行うものです。健康づくりの専門家が皆さまの健診結果をもとにアドバイスいたしますので、ぜひご利用ください。

健康サポートの対象となる方

※血糖・血圧・脂質を下げる薬を服用中の方は対象外となります。



健康サポートの流れ



生活習慣病予防健診当日に
健診機関で健康サポート(特定保健指導)を受けることもできます

※健診当日に健康サポートを実施している健診機関は、協会けんぽ富山支部のホームページ、または健診機関へお問い合わせください。



健診当日に健康サポートが受けられると便利ね!

お問い合わせ先

保健グループ TEL 076-431-5273

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama>

「とやま健康企業宣言」募集しています!

平成30年5月31日現在、179社の事業所様よりご応募いただいております。協会けんぽでは、平成30年度も引き続き「とやま健康企業宣言」を実施される事業所様を募集しております。

「とやま健康企業宣言」とは

働く方とその家族の健康を守るため、「健康経営」に取り組むことを宣言していただいた事業所様を当支部がサポートいたします。事業所様の状況に応じて取組内容を決定し、健康づくりに取り組んでいただけます。Step1とStep2の二段階制となっています。



「健康経営」とは

従業員の健康管理や健康づくりを企業の成長に向けた「投資」と捉え、企業が従業員の健康増進に積極的に取り組む経営方針です。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営が注目される理由

少子高齢化による労働者の減少、生活習慣病等の増加による医療費の増大、メンタルヘルス対策などが社会的な問題として取り上げられるなか、医療費の適正化や労働生産性の向上などを目的に推進されています。また、健康経営に取り組むことで企業のイメージアップにつながり、人材の確保にもメリットがあるとされています。

とやま健康企業宣言の流れ

応募

健康づくりに取り組むことを宣言していただけます。(宣言証を交付いたします。)



取組内容の決定

企業あるいは従業員さまの状況に応じて、取組内容を決定します。



実施

従業員の皆さまの健康づくりに取り組んでいただけます。

認定

Step1チェックシートを使って採点し、チェック項目の合計が80点以上となりましたらStep1認定となります。(認定証を交付いたします。)その後、Step2へチャレンジします。



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)



お問い合わせ先

企画総務グループ TEL 076-431-6156

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama>



平成30年度

立山室堂直通バス 利用補助のご案内

乗り継ぎなしで室堂へ直行!
雲上の壮大な景色を見に行きませんか。

利用期間 7月～10月

利用対象者 当協会会員事業所の事業主、被保険者、被扶養者さま(大人のみ)

申込方法 「富山地鉄乗車券センター」へ直接電話で予約をした後に、下記申込様式にて申込書を作成のうえ返信用封筒(82円切手貼付)を同封し当協会へ送付してください。後日、利用日を明記した「室堂直通利用補助券」を送付しますので、乗車券を購入される際、「富山地鉄乗車券センター」へ提出してください。
(当協会へ直接補助券を取りに来られる場合は、FAX(076-433-3664)でのお申込みも可能です。)

1人1枚

2,000円/1人を補助いたします。

大人(中学生以上)往復

6,000円→**4,000円**



注 意

- ①セットプラン(宿泊や他線のセット)や、インターネットでのお申込みの支払い、コンビニでの支払いに、使用することはできません。
- ②往復の利用(大人)に限ります。(適用期間は往路乗車日から5日以内となります)
- ③天候等の都合で利用日の変更をされた場合は、記載してある日付を訂正してお使いください。

申込様式

立山室堂直通バス 利用補助券申込書

事業所名			
協会番号	(例) 1-3373		
事業所住所・電話番号	〒	TEL()	-
代表者名			
予約年月日	月	日()	利用者人数 人
健康保険証番号	利用者氏名		年齢
			才
			才

※ご予約は「富山地鉄乗車券センター」 TEL 076-442-8122(9時～17時まで)

※乗車時刻等の詳細は「富山地方鉄道夏山バス(室堂線)」のホームページをご覧ください。

発行枚数に限りがありますので、なくなり次第配布を終了いたします。

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

協会ホームページからお申し込みができます URL <http://www.shaho-toyama.or.jp>

平成30年度

海の家・プール 共通利用補助券のご案内

利用対象者 当協会会員事業所の事業主、被保険者、被扶養者さま

申込方法 右記様式にて申込書を作成してください。返信用封筒に切手(下記参照)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。〈FAX 076-433-3664〉



申込様式

海の家・プール 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

「海の家・プール」事業所規模上限枚数

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	事業所規模	上限枚数	切手料金
1～9人	10枚	82円	100～199人	50枚	92円	500～749人	200枚	250円
10～29人	20枚	82円	200～299人	80枚	140円	750～999人	250枚	250円
30～49人	30枚	92円	300～399人	100枚	140円	1,000人以上	300枚	250円
50～99人	40枚	92円	400～499人	150枚	205円			



※上記のとおり事業所規模(賛助会費区分)に応じて上限枚数を設定しております。上限枚数をご確認のうえお申込みください。
 ※発行枚数に限りがありますので、なくなり次第配布を終了させていただきます。

ご利用方法 補助券に事業所名、氏名を記入し、利用される施設にご提出ください。下記の料金で利用できます。

海の家

施設名	期間	会員利用料金
岩瀬浜 栄楽荘	7月2日～8月26日	200円
千里浜 山田屋	7月10日～8月26日	200円

プール

施設名	期間	会員利用料金
太閤山ランド	7月22日～8月31日	一般800円／高校生500円
ミラージュランド	7月21日～8月31日	高校生以上500円

※太閤山ランド、ミラージュランドについては、中学生以下は補助券利用の対象外となりますのでご了承ください。

おいしい健康レシピ

トンテキ ～オイスターソースと蜂蜜で～

厚めの生姜焼き用のお肉で作りました。タレを混ぜてお肉にかけるだけなので、時間がない人にも簡単にできます。



材料 2人分

豚ロース肉…………… 300g	〈タレ〉
サラダほうれんそう…………… 適量	オイスターソース…………… 大さじ1.5
トマト…………… 1個	醤油、みりん…………… 各大さじ1.5
バター…………… 10g	砂糖、蜂蜜…………… 各小さじ1
お湯…………… 50cc	ニンニク、生姜…………… すりおろし少々



作り方

- ① 叩いた豚肉に薄く小麦粉をふり、フライパンで両面焼き色をつけてから、蓋をして弱火にする。
- ② 余分な油を拭いて、タレの材料を混ぜて回しかけ、しばらく煮込む。肉を取り出して皿に盛る。残りのタレにお湯を足して、バターを加えて煮詰めてお肉にかけて出来上がり。

☆これから暑くなる季節。豚肉はビタミンB1が豊富に含まれているので、疲労回復、夏バテ解消に効果抜群です！
 トンカツにするよりもカロリーは少し抑えられるかな。

料理&レシピ 桐島 蒼

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入船館2F

TEL 076-433-3663
 FAX 076-433-3664

協会ホームページからお申し込みができます URL <http://www.shaho-toyama.or.jp>

目指せSTRIKE! ボウリング1日教室 参加者募集

プロボウラー・インストラクターが上達のコツをご指導いたします。
職場のボウリング大会で上位をめざしたい方、お子様やお孫さんと
楽しみたい方……お気軽にご参加ください。



開催日時 平成30年7月28日(土) 9:30~受付開始 10:00~12:00

場 所 富山地鉄ゴールデンボウル 富山市千歳町1-1 TEL 076-431-2131

参加費 1人500円(ゲーム代・テキスト代・貸靴代を含みます。当日会場でお支払いください)

定 員 先着40名

対 象 者 当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)

申込締切 7月20日(金)

申込方法 下記様式にご記入のうえFAX(076-433-3664)でお申し込みください。

※定員に限りがあります。定員に達した場合は、FAXでご連絡いたします。当協会から連絡がない場合は、当日直接ご参加ください。

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	初 心 者 コ ー ス ・ 中 級 者 コ ー ス		※ご希望のコースを○で囲んでください。

日本年金機構・社会保険協会からのお知らせ

平成30年7月・8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	7月13日(金)	8月10日(金)
大山地域市民センター	7月11日(水)	—
八尾健康福祉総合センター	7月4日(水)	8月1日(水)
婦中町行政サービスセンター	7月20日(金)	8月17日(金)

高岡管内

氷見市役所	7月11日(水)	8月8日(水)
氷見商工会議所	7月25日(水)	8月22日(水)
射水市役所	7月17日(火)	8月21日(火)

魚津管内

滑川市役所	7月12日(木)	8月9日(木)
上市町働く婦人の家	7月24日(火)	8月28日(火)
立山町民会館	7月5日(木)	8月2日(木)
入善町役場	7月19日(木)	8月16日(木)
朝日町役場	7月18日(水)	8月15日(水)

砺波管内

小矢部市役所	7月3日(火)	8月7日(火)
城端行政センター	7月10日(火)	8月14日(火)
福光行政センター	7月26日(木)	8月23日(木)

年金相談の時間延長のご案内

各年金事務所・街角の年金相談センター富山では、月曜日の夜間や第2土曜日にも年金相談ができます。ぜひご利用ください。

- ① 毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 午後7:00まで時間延長 ② 毎月第2土曜日 午前9:30~午後4:00

ねんきん定期便についてのお問い合わせは

「ねんきん定期便専用ダイヤル」へ 0570-058-555

- 受付時間 月~金曜日 午前9:00~午後8:00 IP電話・PHSは
- 第2土曜日 午前9:00~午後5:00 03-6700-1144へ

年金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は
- 第2土曜日 午前9:30~午後4:00 03-6700-1165へ

富山年金事務所 076-441-3926

高岡年金事務所 0766-21-4180

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。

魚津年金事務所 0765-24-5153

砺波年金事務所 0763-33-1725

【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30年6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・高岡・魚津・砺波年金事務所)

〈制作・印刷〉
株式会社富士印刷