

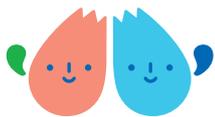
社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2022.12

隔月発行

No.643



CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- 富山県年金委員・健康保険委員大会開催
- 令和4年10月から厚生年金保険料等納入コールセンターが設置されました
- オンラインでの確定申告に必要な年金の通知書がマイナポータルで受け取れます

「協会けんぽ」からのお知らせ

- 事業者健診結果を協会けんぽにご提供ください
- 知って得する!「ジェネリック医薬品」

「社会保険協会」からのお知らせ

- 健康づくりDVDの貸出について
- 第27回 健康保険ビーチボール大会結果
- 宿泊施設利用補助のお知らせ
- 『社会保険事務担当者講習会』を終えて

「富山県」からのお知らせ

- あなたの「ところ」元気ですか?

眼下に富山湾を眺め立山連峰を仰ぎ見る、眺望日本一のスキー場!

牛岳温泉スキー場 〒930-2116 富山県富山市山田小谷中根2 TEL 076-457-2044

最長滑走距離2000mのゲレンデが魅力的。広大な中緩斜面のゲレンデ上部からは、富山湾や富山平野、立山連峰と広がる眺望は格別。初心者から中・上級者まで楽しめるスキー場です。感染症予防対策をとり、ご来場の皆様が安全・安心してご利用いただけるよう努めております。皆様のご来場をお待ちしています。

スキ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.642)6ページをご覧ください。



富山県年金委員・健康保険委員大会開催

去る令和4年11月18日(金)午後「ボルファートとやま真珠の間」において、富山県年金委員・健康保険委員大会を開催しました。

令和2年度、令和3年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため参加人数を制限し、表彰式のみで開催となっておりましたが、今年度は感染予防に十分配慮しながら、3年ぶりに参加人数に制限をかけずに開催となりました。

表彰後は前富山市長の森雅志様より「お出かけ定期券で元気に暮らそう!」と題し、公共交通機関の利用による歩行や健康との関連データを使った街づくりについての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。



功労者表彰受賞者〈敬称略〉

◆厚生労働大臣表彰(健康保険委員)

河口 裕之 中越合金鑄工株式会社(立山町)

◆厚生労働大臣表彰(年金委員)

稲垣 信子 株式会社ナチ富山ベアリング(富山市)

◆全国健康保険協会理事長表彰

清水 宏記 株式会社スギノマシン(滑川市)

◆日本年金機構理事長表彰

加藤 大輔 藤川建設株式会社(富山市)

川津由美子 北酸株式会社(富山市)

上田 千晶 速水発条株式会社(高岡市)

清水 宏記 株式会社スギノマシン(滑川市)

小川 修世 松本建設株式会社(砺波市)

◆全国健康保険協会富山支部長表彰

中西美由紀 日本安全産業株式会社(富山市)

松井 博美 朝日建設株式会社(富山市)

松岡 親生 株式会社若林商店(富山市)

水野 智子 村松建設株式会社(富山市)

手塚 裕子 社会福祉法人戸出福祉会(高岡市)

長谷由紀子 株式会社アーキジオ(高岡市)

林 満 株式会社TAN-EI-SYA(射水市)

片山 浩之 株式会社東洋電機製作所(上市町)

南塚 香理 株式会社アイザック(魚津市)

川合 優美 社会福祉法人砺波福祉会(砺波市)

今井紀久子 株式会社今井機業場(南砺市)

吉江 智子 アルカスコーポレーション株式会社(南砺市)



◆日本年金機構理事表彰

西野 正子 社会福祉法人富山国際学園福祉会(富山市)

近江 充子 株式会社ケイエヌビィイー(富山市)

青木真佐美 一般社団法人富山県労働者福祉事業協会(富山市)

竹島めぐみ 寺崎工業株式会社(高岡市)

福田 崇 氷見商工会議所(氷見市)

水口チエ子 株式会社水口熱処理(滑川市)

石崎 妙子 株式会社石崎建材社(魚津市)

◆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

山口 正美 一般社団法人富山県トラック協会(富山市)

境井 功 大協薬品工業株式会社(富山市)

高岡 千春 富山空港ターミナルビル株式会社(富山市)

井山 良子 八代運送株式会社(射水市)

耳浦 弘志 株式会社開進堂(高岡市)

兼久 雅子 株式会社タカズミ(高岡市)

庄山 雄二 株式会社コージン(上市町)

新酒 栄二 ダイヤテックス株式会社(黒部市)

五十嵐一之 ビニフレーム工業株式会社(魚津市)

山田 実恵 三光合成株式会社技術本部(南砺市)

吉田 恵美 株式会社三恵ネット(砺波市)

令和4年10月から厚生年金保険料等 納入コールセンターが設置されました

適用事業所に納付していただく厚生年金保険料等の納付期限は、対象月の翌月末です。納付期限までに保険料の納付が確認できない場合は、年金事務所から架電や文書により、早期に納付いただくようご連絡していました。

令和4年10月以降、各年金事務所が行っていた架電によるご連絡を「厚生年金保険料等納入コールセンター」に集約し、コールセンターからもご連絡を差し上げます。

保険料の納付が遅れると督促状が発行され、督促状に記載された指定期限までに納付がなかった場合は、延滞金が課されることとなります。

早期納付・納期内納付にご理解・ご協力をお願いします。

(注)当コールセンターの電話番号は発信専用のため、番号は公表していません。お問い合わせは年金事務所あてをお願いします。



オンラインでの確定申告に必要な年金の 通知書がマイナポータルで受け取れます!

これまで書面により交付していた控除証明書等をe-Tax※1での確定申告等で利用できるように、マイナポータルで電子データの受け取りが可能となりました。

国民年金保険料を納めている方は控除証明書※2を令和4年10月から、老齢年金を受け取っている方は源泉徴収票※3を令和5年1月からご利用いただけます。

※1 国税に関する各種手続きをインターネット等を利用して電子的に行えるシステムe-Taxとの連携については、令和5年1月から開始予定。

※2 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

※3 公的年金等の源泉徴収票

1 年金の通知書を電子データで受け取れます

ねんきんネットで電子送付希望の登録をすると、毎年送付される確定申告等に必要な年金の通知書を電子データで受け取れます。

- 令和4年度は、控除証明書を令和4年9月までに、マイナポータルからねんきんネットをご利用いただいているすべての方に電子送付します。また、源泉徴収票は令和4年12月までに、マイナポータルからねんきんネットをご利用いただいているすべての方に電子送付します。
- 令和5年度からは、電子送付希望の登録をされた方に対して、毎年電子送付します。

2 必要になったときに申請により電子データを受け取れます

上記1. で電子データを受け取れなかった方も、ねんきんネットからの再交付の申請により電子データを受け取れます。

※4 令和3年以前分の電子データは確定申告で使うことはできません。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshisofu_kojin.html



マイナポータルで電子データを受け取るには、
ねんきんネットとマイナポータルをつなげておく必要があります。



事業主様へのお願い

事業者健診^(※)結果を協会けんぽにご提供ください

※事業者健診とは、労働安全衛生法に基づいて事業所が従業員に行う定期健康診断のことです。

対象者

40～74歳の協会けんぽ富山支部の加入者様

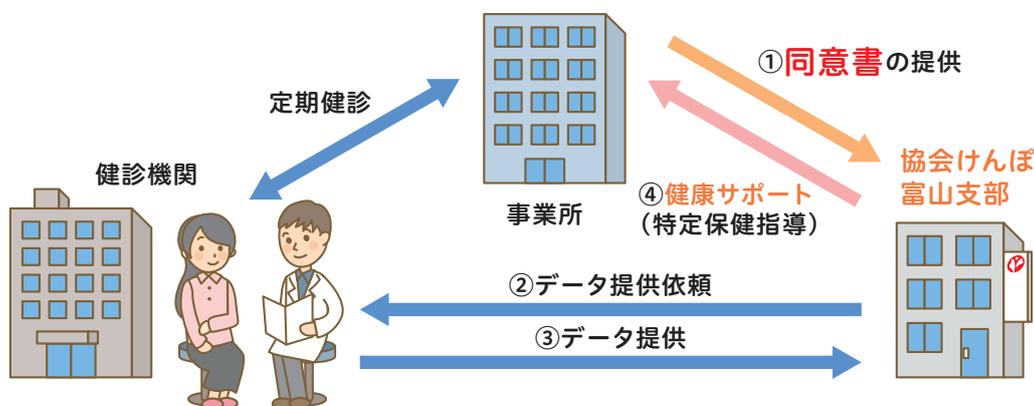
生活習慣病予防健診を受診された方は健診結果をご提供いただく必要はありません。

手続きの流れ

①協会けんぽに、「**健診結果提供にかかる同意書**」をご提出ください。

②同意書をもとに、協会けんぽから健診機関へ健診結果データ提供の依頼^{*}を行います。

^{*}協会けんぽと健診結果データ提供にかかる契約を取り交わしている健診機関で受診された場合に限りです。それ以外の健診機関で受診された場合は、事業所様へ健診結果票(写)のご提出をお願いしております。



同意書はHPからダウンロード可能!

協会けんぽ富山 同意書

検索

詳しい内容は
こちらからも▶



データ提供のメリット

①健康サポート(特定保健指導)が無料で受けられる!

健診結果から、生活習慣病の前段階である「メタボリックシンドローム」リスクのある方と、健康のプロである保健師・管理栄養士が面談。食事や運動など、一人一人に合った具体的なアドバイス・支援をさせていただきます。

脱メタボを目指して一緒に取り組みませんか?



②保険料率の抑制につながる!

健診結果を提供いただくことで「インセンティブ制度(報奨金)」の評価項目の一つである「健診受診率」が向上し、富山支部の健康保険料率の引き下げが期待されます。

インセンティブ制度についてはこちらから



従業員の個人情報を提供しても大丈夫なの?

「高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律80号)第27条」に定期健康診断結果を提供することが義務付けられており、「個人情報保護法」の「法令に基づく場合」に該当するため、**個人情報保護法上の責任を問われることはありません。**

また、健診を受けられた**従業員様の同意も必要ありません。**



お問い合わせは

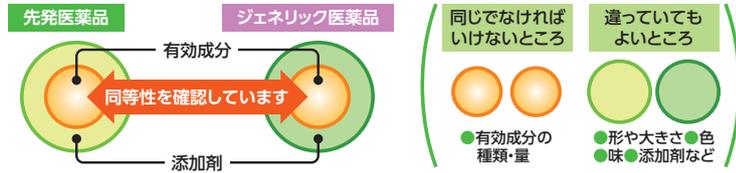
協会けんぽ富山支部 保健グループ【☎076-431-5273】まで

知って得する!「ジェネリック医薬品」

ジェネリック医薬品とは先発医薬品と同等であると国が認めた安価なお薬です。

品質、効き目、安全性の厳しい試験をクリアしています。

ジェネリック医薬品の有効成分や効き目は先発医薬品と同じです。
出典元:日本ジェネリック製薬協会



先発医薬品よりも、もっと飲みやすく、手軽に。

さまざまな工夫がされているものも増えています。



小型化
成分は同じで。



ザラつき感を抑える
粒子を小さく。



苦味をコーティング
マスキング技術で飲みやすく。



水なしでも飲める
OD錠(口腔内崩壊錠)に。

お薬代の負担軽減でお財布にも優しい!

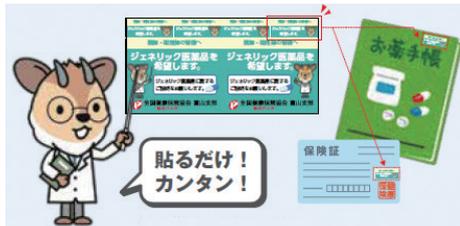
最大で6割もお薬代の負担が軽くなるものがあります。

お財布にも優しいジェネリック医薬品は、特に長期服用のお薬ほど大きな節約となります。



ジェネリックへの切り替えは簡単!

①ジェネリック医薬品希望シールを健康保険証またはお薬手帳に貼ります。



②医師または薬剤師に変更の希望についてお伝えください



- ジェネリック医薬品希望シールをご希望の方は、協会けんぽ富山支部までご連絡ください。
- 医師が患者さんの体質・症状などからジェネリック医薬品への変更が適切でないと判断した時など、変更できない場合があります。
- 現在、一部のジェネリック医薬品において、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても変更できない場合もあります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局へご相談ください。

日本の医療保険制度を支えていくために。

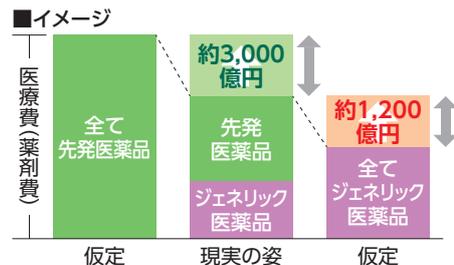
ジェネリック医薬品の使用が広がれば、なんと4,200億円の医療費の軽減につながる事がわかっています。安心して医療を受けられる未来を守るためにも、ジェネリック医薬品の使用についてご理解・ご協力をお願いいたします。

もし、協会けんぽの加入者の皆さま全てがジェネリック医薬品に切り替えと

使用割合が100%になった場合

合計約**4,200**億円※の医療費軽減が見込めます。

※令和元年度 協会けんぽ試算



お問い合わせは

協会けんぽ富山支部 企画総務グループ【☎076-431-6156】まで

健康づくり DVDの貸出について **無料**

生活習慣病、運動、メンタルヘルス等に関するDVDを無料で貸出します。職場の研修、会議、昼休みなどにご利用ください。

No.	タイトル	No.	タイトル
1	夏の熱中症・冬のヒートショックに 気をつけよう (42分)	9	若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット (32分)
2	ちょちょいのちょいトレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう (60分)	10	Good-bye ストレス (28分)
3	トータルヘルスプロモーションのための 健康サポート体操 (60分)	11	正しく知れば怖くない がんのお話 (25分)
4	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 自分でできるストレス・コントロール (25分)	12	NEW ちょちょいのちょいトレ5.0 今日から始める自重トレーニー (55分)
5	元気な職場をつくるメンタルヘルス6 ストレス・コーピングによるセルフケア (26分)	13	NEW ちょちょいのちょいトレ4.0 ストレッチ&筋トレ 生活習慣化のすすめ (67分)
6	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7ー① ストレスチェックを活用したセルフケア (25分)	14	NEW ちょちょいのちょいトレ3.0 ストレッチ&筋トレでコリほぐしと 運動不足解消プログラム (46分)
7	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7ー② 部下が休職する前にできること (25分)	15	NEW はじめてのマインドフルネス (72分)
8	はじめてのウォーキング&ジョギング (30分)	16	NEW 誤嚥予防に声ヨガ式嚥下体操 (67分)

■ 運動
 ■ メンタルヘルス
 ■ 予防対策

申込資格 当協会 会員事業所

申込方法 下記申込書に必要事項をご記入のうえ、当協会までFAX(076-433-3664)でお申込みください。なお、1回の貸出は2タイトルまでで、貸出期間は2週間以内とさせていただきます。

発送 DVDは、当協会から送付いたしますが、返却の際の送料はご負担くださいますようお願いいたします。当協会への直接返却も可能です。

申込様式



事業所所在地	〒 -		
事業所名			
協会番号	(例 1-3373)	担当者名	
電話番号	()	-	
希望DVD 番号	①	②	利用期間 (2週間以内) 令和 年 月 日から 令和 年 月 日まで

※状況によっては、ご希望の日にお貸しできないこともありますのでご了承ください。



第27回 健康保険ビーチボール大会 結果

「YN建設 B」チーム 初優勝!

10月1日(土)富山県総合体育センターで開催した大会は、「YN建設 B」チームが優勝しました。

秋晴れの穏かな日の体育館の中は、29チーム147名の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、無事に開催できたことを心から感謝いたします。来年もたくさんのご参加をお待ちしております。



優勝 YN建設 B
準優勝 YGC
3位 伏木会
〃 YN建設 A

宿泊施設利用補助のお知らせ 1人につき1,000円補助

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 下記申込様式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円切手)**を同封し、当協会まで送付してください。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」は、各施設へ宿泊のご予約をされた後にお申し込みください。
 後日、利用日を明記した**「宿泊利用補助券」**を送付またはお渡します。ご利用の施設へ提出願います。



利用期間 通年 **補助金額** 1人1年度1回のみ1,000円補助

対象施設

申込様式

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

<https://www.tsurugi-koizuki.com/>



利用施設名	
利用年月日	令和 年 月 日～令和 年 月 日
事業所名	
事業所所在地	〒 -
電話番号	() -
協会番号	(例) 1-3373
健康保険証番号	利用者氏名

『社会保険事務担当者講習会』を終えて

(年金・労働関係法)の講習会開催結果について

10月3日から10月20日の間、6会場(富山テクノホール2回、高岡文化ホール2回、新川文化ホール、砺波市文化会館)において、社会保険事務担当者講習会を開催いたしました。

講習会は、約500名の方が「年金・労働関係法等」について社会保険労務士より学びました。

今回は、3年ぶりの開催ということもあり、たくさんの方にご参加いただき、社会保険制度への関心の高さをうかがうことができました。

回答をいただいたほとんどのアンケートに、「参考になった」と記入がありました。また「制度について再確認するきっかけになった」「社会保険労務士の話がわかりやすかった」「資料が良かった」「いつでも視聴できるwebセミナーと対面式の講習会を定期的に開催してほしい」等のご意見、ご感想をいただき、社会保険制度の講習会及びwebセミナーの必要性を改めて感じました。

来年度も、皆様のご意見を参考にさせていただき、より多くの方に喜んでいただける講習会等を開催したいと思っております。



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/>



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

▶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。

◆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

支えて、支えられて、人は元気になる。
だから私も始めます。
心と心をつなぐタッチハート。
「Touch hearts. (タッチハート)」は、
心と心のつながりをイメージした
富山県における自殺予防のシンボル
マーク・キャッチフレーズです。



Touch hearts.

つながろう、心と心。

富山県こころの電話

- 平日日中 9:30～17:00 ☎076-428-0606
 - 夜間・休日※ ☎0570-074-333
- ※ナビダイヤルの利用料金がかかります。
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

毎日16:00～23:00

※都合により一部時間帯で実施できない日もありますのでご了承ください。



イラスト 細川昭々

日本年金機構からのお知らせ

令和5年1月・2月の年金出張相談所(事前予約制)

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

大久保ふれあいセンター	1月13日(金)	2月10日(金)
大山地域市民センター	1月11日(水)	—
八尾コミュニティセンター ※	1月5日(木)	2月1日(水)
婦中行政サービスセンター	1月20日(金)	2月17日(金)

高岡管内

氷見市役所	1月11日(水)	2月8日(水)
氷見商工会議所	1月25日(水)	2月22日(水)
射水市役所	1月17日(火)	2月21日(火)

魚津管内

滑川市役所	1月12日(木)	2月9日(木)
上市町働く婦人の家	1月24日(火)	2月28日(火)
立山町元気交流ステーション ※	1月5日(木)	2月2日(木)
入善町役場	1月19日(木)	2月16日(木)
朝日町役場	1月18日(水)	2月15日(水)

砺波管内

小矢部市役所	※1月6日(金)	2月7日(火)
城端市民センター	1月10日(火)	2月14日(火)
福光市民センター	1月26日(木) ※	2月22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4:00IP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4:00IP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
https://www.shaho-toyama.or.jp/

令和4年12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 / 富山県厚生部健康対策室健康課
(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