

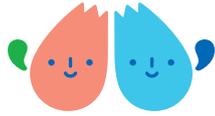
社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2021.10

隔月発行

No.636



CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- 社会保険手続きは電子申請でカンタンに!
- 健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額の特例改定を延長等します
- 「標準報酬月額」の被保険者への通知をお願いします

「協会けんぽ」からのお知らせ

- 交通事故など、第三者の行為によるケガで保険証を使う場合は「第三者行為による傷病届」をご提出ください
- メルマガ会員募集中
- 賢い病院のかかり方

「社会保険協会」からのお知らせ

- スキーリフト共通利用補助券のご案内
- Webセミナーのご案内
- 富山県社会保険協会『年会費』のお知らせ

「富山県」からのお知らせ

- あなたの「こころ」元気ですか?

約1時間弱で気軽に里山日帰り旅はいかが。

桜ヶ池クアガーデン 〒939-1835 富山県南砺市立野原東1514 TEL 0763-62-8181

世界遺産五箇山の麓の城端。伝統芸能や絹織物で栄えた町。そんなところに静かにたたずむ里山のリゾート。温泉と温泉水のジェットマッサージプールでリフレッシュ。美味しいフレンチと和食のランチで舌鼓を!

日帰り温泉：6:00～22:00(21:30最終入場) レストラン：ランチ：11:30～14:30(14:00ラストオーダー)※予約不可
プール：9:00～22:00(21:00最終入場) ディナー：17:30～21:30(20:00ラストオーダー)※要予約



事業主の皆さまへ

社会保険手続きは電子申請でカンタンに!

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

なお、2020年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

電子申請の メリットは?

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。
郵送費などのコスト削減も期待できます。

手数料は かかりますか?

GビズID※1を使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。

電子申請のやり方が わかりません

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。

電子申請が いちばん早い!

電子申請を利用すると紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理されます。
例えば、保険証は紙で申請するより3~4日早く届きます。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

初めて電子申請を利用される方はホームページの「電子申請ご利用案内」動画をご覧ください

電子申請のご利用方法(例)

- 1 STEP GビズID※1のアカウント取得
- 2 STEP 申請データの作成
- 3 STEP 届書作成プログラム※2から申請

電子申請相談チャットを開設

ホームページにて電子申請に関するよくあるお問合わせに自動でお答えします。24時間いつでも対応します。

※1 GビズIDとは1つのアカウント(IDとパスワード)で複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

※2 届書作成プログラムとは届書を簡易に作成・申請できるプログラムで日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

「GビズID」の詳しい内容、手続きはGビズIDホームページをご覧ください。



GビズID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>

お電話での電子申請のご利用に関するお問合わせ先はこちらです

《ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構・電子申請・電子媒体申請照会 窓口)》

- 0570-007-123(ナビダイヤル)→「2番」をお選びください
- 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業で著しく報酬が下がった場合 健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額の特例改定を延長等します

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業により、令和3年8月から令和3年12月までの間に著しく報酬が下がった場合に、一定の条件に該当する場合は通常の随時改定(4か月目に改定)によらず、健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額の特例改定により翌月から行えます。

詳しくは「ねんきん加入者ダイヤル」までお気軽にご相談ください

ねんきん加入者
ダイヤル

0570-007-123 (ナビダイヤル)

03-6837-2913 (050から始まる電話でおかけになる場合)

受付時間 月～金曜日：午前8時30分～午後7時 第2土曜日：午前9時30分～午後4時



より詳しくお知りになりたい方はこちら



日本年金機構

年金機構 特例改定延長

検索

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/tokureikaitei3.html>

「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の通知書(被保険者用)		氏名	例示
<input type="checkbox"/>	資格取得時の決定	令和 年 月 日	標準報酬月額(健康) (厚年) 千円
<input type="checkbox"/>	定時決定	令和 年 月	従前の標準報酬月額(健康) (厚年) 千円 決定後の標準報酬月額(健康) (厚年)
<input type="checkbox"/>	随時改定	令和 年 月	従前の標準報酬月額(健康) (厚年) 千円 改定後の標準報酬月額(健康) (厚年)
<input type="checkbox"/>	賞与支払時の決定	令和 年 月 日	標準賞与額(健康) (厚年) 千円
<input type="checkbox"/>	資格喪失日	令和 年 月 日	

このたびは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(人社)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)
 ・資格喪失日……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 _____



交通事故など、第三者の行為によるケガで保険証を使う場合は 「第三者行為による傷病届」をご提出ください

第三者の行為によりケガをした際は、**保険給付対象外の場合**（工作中や通勤途上のケガなど、労災保険に該当するもの）を除き、保険証を使用して治療を受けることができます。

第三者の行為によるケガとは？

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



どうして「第三者行為による傷病届」が必要なの？

第三者の行為によるケガで保険証を使用した場合、本来加害者が支払うべき治療費を協会けんぽが立て替えて支払うこととなります。立て替えた治療費を加害者に請求するため、必要な情報を届出いただく必要があります。

※「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いただけます。
事故に関して任意保険会社が対応している場合は、その担当者様に届書の作成・提出についてご相談ください。



お問い合わせは

協会けんぽ富山支部 レセプトグループ【☎076-431-5272】まで

メルマガ 会員募集中



毎月配信!
会員数は
約4,300名
健康づくりの参考に
メルマガ登録を!

配信情報

- 健康情報や制度改正に関する情報
- 保健師や管理栄養士のコラム
- +10からはじめよう
(10分程度でできるストレッチ等を紹介しています!)

登録はかんたん 2ステップ!

ステップ 1

【スマートフォンから登録】
QRコードから読み取る



【パソコンから登録】

協会けんぽ富山 検索

で検索

ホームページ上のメニュー
一覧から「メールマガジン」をクリック

ステップ 2

【必要事項を入力】

配信登録画面より
登録フォームに沿って
必要事項を入力したら
登録完了!

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



… 知らなきゃソンする？

賢い病院のかかり方

かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう

- かかりつけ医をもち、継続的に同じ医師に診療を受けることで、**病歴・体質・生活習慣**などに基づいた治療を受けることができます。また、専門的な検査や治療が必要となった場合には、**症状に適した専門医療機関を紹介**してもらうことができます。
- 複数の医療機関にかかっている方は、**かかりつけ薬局をもつ**ことで薬を一元管理してもらえます。
飲み合わせや副作用のチェックをしてもらえるため、薬のムダをなくし、安全に使用することができます。

ハシゴ受診はやめましょう

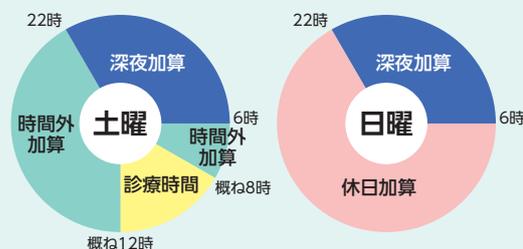
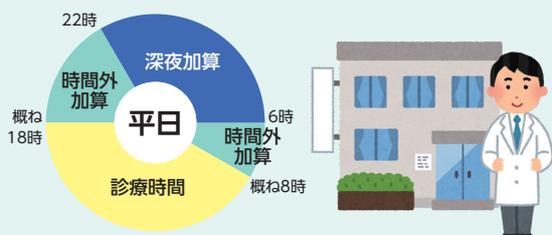
治療中に「新しくできた病院のほうがよさそうだから」などの理由で、医療機関を次々に変える”ハシゴ受診”をすると、**そのたびに初診料**などの診療代がかかります。また、ハシゴ受診により同じような**検査や投薬が繰り返されると、身体的負担も大きくなります。**

Point 「セカンドオピニオン」と「ハシゴ受診」は違います

セカンドオピニオンは、患者さんが納得できる治療を受けるために、主治医以外の医師に意見を求めることです。
セカンドオピニオンを申し出ると、主治医は紹介状に加えて、検査結果や画像情報など、必要な情報を紹介先に提供してくれます。

診療時間内の受診を心がけましょう

医療機関が表示する診療時間以外に受診すると、原則として通常の診療費用のほかに、**時間外加算**が請求されます。（「時間外」「休日」「深夜」の3種類があります。また、「時間外」の範囲は医療機関ごとに異なります。）
急な病気や大ケガなどの緊急性の高い場合以外は、**診療時間内に受診**しましょう。



夜間や休日に子どもの病気で迷ったら相談しましょう

こども医療でんわ相談 ☎【#8000】

夜間や休日の子どもの症状にどのように対処してよいのか、受診すべきかどうかの判断に迷った場合、【#8000】に電話することで、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等のアドバイスを受けられます。

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

スキー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あります。
 ※10月20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3年12月11日～令和4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3年12月18日～令和4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3年12月18日～令和4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3年12月18日～令和4年2月28日

	大人(中学生以上)	小人(小学生以下)
1日券	(3,660円)→ 3,300円	(2,300円)→ 2,000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

社会保険事務担当者様のために、下記テーマによりWebセミナーを開催しています。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、「健康セミナー」と併せてご活用ください。

視聴方法 会員事業所様には、広報誌10月号と共にパスワードを掲載したチラシをお送りしました。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3年10月20日～令和3年12月31日

社会保険労務士 宮本 敦子

- | | | | |
|-------|-----|---------------------|-------|
| ①労働関係 | ・前半 | 年次有給休暇の基礎知識 | (17分) |
| | ・後半 | 年次有給休暇取得の義務化・よくある質問 | (18分) |
| ②年金関係 | ・前半 | 年金制度の概要 | (11分) |
| | ・後半 | 障害年金について | (14分) |



ファイナンシャルプランナー 河波 千恵子

若い時から定年までのライフプラン

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------------|-------|
| ①お金に困らないにはキホンが大事! | (7分) | ④20代・30代・40代の方に追加情報 | (9分) |
| ②お金を増やす8つのコツ! | (10分) | ⑤50代～の方に追加情報 | (12分) |
| ③運用できるお金の捻出方法 | (7分) | | |

健康セミナー視聴期間

令和3年10月20日～令和4年3月31日

健康運動指導士 和田 千恵子

「足のむくみ解消エクササイズ」(11分) 日頃の足の疲れから解放されます。

色育シニアインストラクター 桃井 京子

「心に寄り添うストレス解消法」(15分) 自分を見つめて心のゆとりを学びます。

セラピスト 倉部 有希子

「クリスタルボウル演奏によるリラクゼーション」(30分) 演奏の音が心に響きます。



令和3年度 富山県社会保険協会『年会費』のお知らせ

令和3年度 当協会『年会費』の納入につきましては、早速納入をいただきまして、誠にありがとうございました。

なお、納入がお済みでない事業所様には今回改めてご案内をお送りしましたので、事業を円滑に運営させていただくためにも早期の納入にご理解とご協力をお願い申し上げます。

ところで、来年度からのお支払いは手数料不要の口座振替をおすすめしておりますので、5月に送付済みの口座振替依頼書にご記入のうえ、返信用封筒にてご提出くださいますようお願いいたします。既に提出された場合は、あしからずご了承ください。

口座振替依頼書の提出がない場合は、来年度以降につきましても振込通知書を送付させていただきますが、振込通知書をご利用の場合は誠に恐縮ですが、既にご案内しましたように振込み手数料は事業所様ご負担をお願いいたします。

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3年11月・12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	大沢野行政サービスセンター	11月12日(金)	12月10日(金)
	大山地域市民センター		
	八尾コミュニティセンター	※11月10日(水)	12月1日(水)
	婦中行政サービスセンター	11月19日(金)	12月17日(金)
高岡管内	氷見市役所	11月10日(水)	12月8日(水)
	氷見商工会議所	11月24日(水)	12月22日(水)
	射水市役所	11月16日(火)	12月21日(火)

魚津管内	滑川市役所	11月11日(木)	12月9日(木)
	上市町働く婦人の家	※11月30日(火)	12月28日(火)
	立山町民会館	11月4日(木)	12月2日(木)
	入善町役場	11月18日(木)	12月16日(木)
	朝日町役場	11月17日(水)	12月15日(水)
砺波管内	小矢部市役所	11月2日(火)	12月7日(火)
	城端市民センター	11月9日(火)	12月14日(火)
	福光市民センター	11月25日(木)	12月23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

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。

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

令和3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