

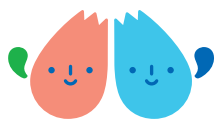
社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2021.12

隔月発行

No. 637



CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- 社会保険料の納付には口座振替をご利用ください
- 富山県年金委員・健康保険委員大会開催

「協会けんぽ」からのお知らせ

- 健診結果をチェックしていますか?
- お薬と賢く付き合う方法

「社会保険協会」からのお知らせ

- 宿泊施設利用補助のお知らせ
- 「東京ディズニーリゾートコーポレートプログラム」
利用補助のご案内
- Web健康セミナーのご案内
- 健康づくり DVDの貸出について

「富山県」からのお知らせ

- 安全・安心な入浴のために

ソリゲレンデもパウダーも みんなが楽しめるゲレンデ!!

あわすのスキー場 〒930-1451 富山市栗巣野1868 TEL 076-460-3688(シーズン中)

富山平野を一望しながら滑降。立山山麓の景観や自然を楽しんで滑ることのできるスキー場です。
今年からファミリー割引始めます! ご来場の皆さまが安心してご利用いただけるよう努めておりますが、マスクの着用、リフト・休憩所などでのソーシャルディスタンスなど、コロナ感染対策のご協力をお願いします。

スキー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.636)6ページをご覧ください。



社会保険料の納付には 口座振替をご利用ください

● 毎月、金融機関等に行く必要がないため便利です。

- ▶ 口座振替を開始した以後は、毎月の手続きが不要です。
- ▶ 口座振替手数料のご負担はありません。

● 全国の金融機関でご利用できます。

- ▶ 銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替できます。
※ ゆうちょ銀行をご希望の場合は、「健康保険・船員保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書(ゆうちょ銀行用)」のご提出が必要です。日本年金機構ホームページよりダウンロードいただくか、お近くの年金事務所へお問い合わせください。
- ※ インターネット専業銀行等、一部お取り扱いできない金融機関があります。

● 毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座から引き落としします。

- ▶ 末日が土日・祝日等金融機関の休業日の場合は、翌営業日に口座から引き落としします。

● 今月の振替予定金額と、前月の振替済み金額をお知らせします。

- ▶ 毎月20日頃に、当月末日に引き落とす金額及び前月末日に引き落とした金額を記載したお知らせ(保険料納入告知額・領収済額通知書)を郵送します。
- ▶ 振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替ができなかった場合は、後日、納付書を郵送いたしますので、金融機関等の窓口で納付してください。

お手続きは簡単です!

口座振替をご希望の際の手続きは、次のとおりです。

- 1 「健康保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書」に必要事項を記入する。
- 2 口座振替を利用する金融機関から確認を受ける。
- 3 次のいずれかの方法により提出する。
 - ・ 事業所の所在地を管轄する事務センターへ郵送
 - ・ 年金事務所の窓口へ提出

※ 事務センター等の所在地は日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)でご確認願います。



口座振替開始月や不明な点等がございましたら、「ねんきん加入者ダイヤル(0570-007-123、050から始まる電話からは03-6837-2913)」または、お近くの年金事務所へご相談ください。

年末年始における保険料等の口座振替日にご留意してください

令和3年11月分の保険料等の口座振替日は令和4年1月4日(火)になります。保険料を口座振替により納付されている事業主の皆様は残高不足とならないよう、ご確認をお願いします。

なお、領収結果は1月にお知らせしますが、一部の金融機関においては、お知らせが2月になる場合がありますので、ご了承ください。

富山県年金委員・健康保険委員大会開催

去る令和3年11月19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・健康保険委員大会が開催されました。

例年は研修会等あわせて開催しておりましたが、今年度も昨年度同様、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催時間および参加人数を制限し、長年にわたり社会保険事業の推進・発展に貢献いただいた年金委員・健康保険委員(旧社会保険委員)の方々の功績を称える表彰式のための開催となりました。厚生労働大臣表彰、日本年金機構の表彰および全国健康保険協会の表彰、並びに富山県社会保険委員会連合会の表彰を執り行いました。

年金委員・健康保険委員の皆様には、これからも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。



功労者表彰受賞者〈敬称略〉

◆厚生労働大臣表彰

中川ひとみ 中央薬品株式会社(富山市)

◆全国健康保険協会理事長表彰

南 奈穂子 株式会社リッチェル(富山市)

◆日本年金機構理事長表彰

南 奈穂子 株式会社リッチェル(富山市)
坂口 英子 八洲道路株式会社(氷見市)
木下くみ子 株式会社スカイホテル(魚津市)
橋本 昇 砺波工業株式会社(砺波市)

◆全国健康保険協会富山支部長表彰

西島 敏浩 株式会社ニッポー(富山市)
田中 美春 社会福祉法人 新川むつみ園(入善町)
稲波百合子 協和カーテン株式会社(富山市)

◆日本年金機構理事表彰

稲波百合子 協和カーテン株式会社(富山市)
鹿野 達夫 一般財団法人 日本自動車査定協会富山県支所(富山市)
西島 敏浩 株式会社ニッポー(富山市)
舟瀬 貴子 米原機工株式会社(高岡市)
富田 靖子 東光運輸株式会社(高岡市)
島 由加里 廣川建設工業株式会社(入善町)
舟川 直美 社会福祉法人 新川会(上市町)
田中 美春 社会福祉法人 新川むつみ園(入善町)
澤田 友美 みのわ窯業株式会社(小矢部市)
斉藤 智子 小川電機株式会社(砺波市)



◆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

本郷美千子 日本海給食株式会社(富山市)
酒井 鮎美 株式会社東洋住設興業(富山市)
谷田 雄彦 株式会社タカギセイコー(高岡市)
武部 賢昭 射水市商工会(射水市)
杉本 智子 三協化成株式会社(高岡市)
更田菜穂子 株式会社ホテルアクア黒部(黒部市)
木原由紀美 株式会社新川インフォメーションセンター(魚津市)
清水 裕考 新栄建設株式会社(立山町)
渡辺 隆 米原商事株式会社(砺波市)
安念志保子 大和木工株式会社(砺波市)



健診結果をチェックしていますか？

がん、心疾患、脳血管疾患などの「生活習慣病」は、死因の約6割を占めており、これらの病気の危険因子となる「糖尿病、高血圧症、脂質異常症」などは重要な健康課題と言えます。

「生活習慣病」は生活習慣の改善により予防できる病気です。今年度の健診はお済みですか？年に一度は必ず健診を受け、その結果を生活習慣の改善に役立てましょう。

生活習慣病の発症リスクが高い方は…

健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方に対して、保健師や管理栄養士等の専門家が**特定保健指導(生活習慣を見直すサポート)**を実施しています。対象者がいる事業所へは協会けんぽより特定保健指導に係るご案内を送付しています。

事業所ではスケジュール調整と場所をご用意いただくだけ！



「要治療」または「要精密検査」と判定された方は…

健診の結果、「要治療」または「要精密検査」と判定を受けた方で、諸事情により医療機関で治療、精密検査を受けられていない場合、**将来的な病気の重症化が懸念されます。**

事業所では、就業時間内に受診できるようにするなど、早期受診しやすい環境の整備をお願いします。

未治療の方へ受診勧奨を実施しています

協会けんぽでは生活習慣病予防健診の結果で、血圧・血糖値から「要治療」と判定された方のうち、**健診受診後3か月以内に医療機関を受診されていない方へ、以下の通り受診勧奨を実施しています。**

自覚症状がない方も、健診結果は必ずご確認ください！

CHECK!

**受診勧奨
の基準**

血圧値

- 最高(収縮期)血圧 160mmHg以上
または
- 最低(拡張期)血圧 100mmHg以上

血糖値

- 空腹時血糖 126mg/dl以上
または
- HbA1c(NGSP値) 6.5%以上

- ① 健診受診の約半年後に、対象者のご自宅宛てに受診状況等を確認する再受診のご案内を送付します。
- ② 上記の一次案内送付後、受診状況の確認ができない方へ、富山県医師会と連名の啓発資料や受診状況等を確認する二次案内を送付します。
- ③ 二次案内送付後、なお受診状況等が確認できない対象者へは、お電話でご自宅もしくは勤務先に再受診のご案内をします。

ご本人様だけに任せていると、治療せずそのままになっている可能性もあります。職場で突然倒れた!とならないよう、事業所で健診結果を把握し、「要治療」と判定された方へは**早期受診**を呼びかけてください。

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

見直そう!

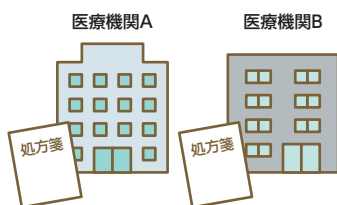
お薬と賢く付き合う方法

多 剤 併 用 **クスリ**が多いと**リスク**も多い!?

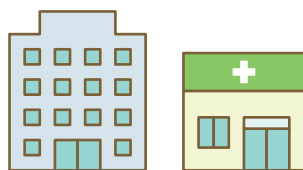


思い当たることはありませんか?

複数の医療機関で
お薬を処方されている



かかりつけ医、かかりつけ
薬剤師をもっていない



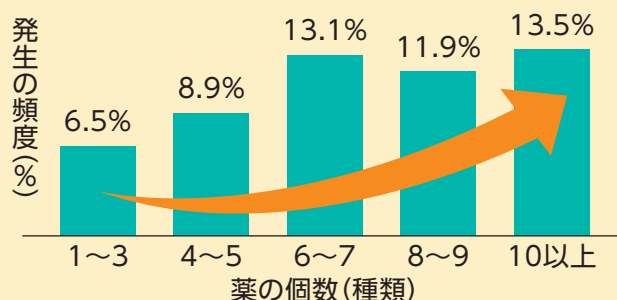
複数のお薬手帳を
持っている



複数の医療機関に受診されている場合、それぞれの施設では処方薬について適切な管理がなされていますが、服用しているすべてのお薬を見た場合、飲み合わせが悪い等の薬物有害事象(副作用等の悪い影響)が起こることがあります。

お薬の数が増えると副作用が起こりやすくなる

副作用(ふらつき、転倒、物忘れ等)の発生頻度は、服用するお薬の数(種類)に**ほぼ比例して増え**、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。



Kojima T. Akishita M. et al. Geriatr Gerontol. Int. 2012

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ることで、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、同じ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飲み合わせなどをチェックしてもらえます。定期的な服用しているお薬のチェックをしてもらいましょう。



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ます。ご家族で高齢の方がいる場合、ご本人とあわせて、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。

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



宿泊施設利用補助のお知らせ 1人につき1,000円補助

ストレス解消に、温泉効果は抜群です!ご家族でどうぞご利用ください。

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)

利用期間 通年

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、21～50枚まで94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」を送付しますので、ご利用の施設へ提出願います。

補助金額 1人1年度1回のみ1,000円補助

対象施設



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



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

申込様式

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



東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券

コーポレートプログラム利用券について

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のパークチケットの購入やディズニーホテル宿泊にご利用いただける利用券です。



利用方法の詳細は
こちらで確認ください



☆☆冬のイルミネーションを見ながら
東京ディズニーリゾートをウォーキングしませんか☆☆

利用期間 2022年3月31日まで有効

対象内容 「パークチケット」または「ディズニーホテル宿泊費」

補助金額 1,000円補助(1人1年度1回のみ)

対象者 会員事業所の事業主、被保険者及び被扶養配偶者

※詳細は、当協会ホームページの新着情報をご覧ください。

お電話での
お問い合わせ先はこちら ▶▶▶

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター
0570-00-8632 (10:00~15:00(年中無休))

※ 2021 年 12 月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。

富山県社会保険協会 会員事業所様へ

Web健康セミナーのご案内 **NEW**

10分間の無料動画を配信しています。気軽に体験してみませんか？



〈配信期間〉

R3.12/1～
R4.3/31

「脳活性化運動」

【講師】(株)ライフフィット代表 健康運動指導士

和田 千恵子



〈配信期間〉

R4.1/1～
R4.3/31

「お手軽ダイエット運動・正月太り撃退法」

【講師】(株)ライフフィット所属 健康運動指導士

清水 志保



〈配信期間〉

R4.2/1～
R4.3/31

「首・肩楽々リフレッシュ体操」

【講師】(株)ライフフィット所属 スポーツトレーナー

須田 裕子



【視聴方法】

当協会ホームページ右下の「**会員限定Webセミナー**」をクリックしてください。10月にお送りした「Webセミナーのご案内」のチラシに記載の「健康セミナー」の**パスワード**を入れてご覧ください。



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	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)	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)	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)	6	元気な職場をつくるメンタルヘルス7-① ストレスチェックを活用したセルフケア (25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)	7	元気な職場をつくるメンタルヘルス7-② 部下が休職する前にできること (25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)	8	はじめてのウォーキング& ジョギング (30分)		



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。

DVD申込書

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。

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

ヒートショック予防

ヒートショック：急激な温度の変化による血圧の大きな変動

寒い時期はヒートショックによる入浴中の事故が発生しやすくなります。
安全・安心な入浴を心がけましょう。



●安全・安心な入浴のための10か条

- 1 食べてすぐや空腹時、お酒を飲んだ直後、風邪をひいている等体調が悪い時、朝早くや夜遅くなどの入浴は控えましょう!
- 2 ちょっとぬるめ(39~41℃)で10分前後が目安、42℃はちょっと短めに、熱すぎるお湯(43℃以上)は危険!
- 3 脱衣室や浴室を暖かくしましょう!
シャワーで浴槽への給湯をする、浴槽のふたを開けておく、入る前に浴室全体にシャワーするなどにより浴室を暖かくする、脱衣室に暖房を入れる等、暖かくするよう工夫をしましょう。ご高齢の方には、浴室が暖まった二番風呂がお勧めです。
- 4 入浴前にコップ一杯の水分補給を忘れずに!
入浴により汗をかき、脱水症状を起こすことがあります。
- 5 お風呂に入る時は家族に声をかけて入りましょう!
家族も気を付けてときどき様子を見ましょう。
- 6 浴槽に入る前にかけ湯をしましょう!
心臓に遠いところから(足⇒おなか⇒胸)静かにかけ湯をしましょう。
- 7 安全のために浴槽のふたを半分のせる等、ふらついた時に、手を付けるところを確保しましょう!
- 8 立ちくらみを防ぐために、浴槽から上がる時はゆっくりと立ち上がりましょう!
- 9 入浴の後にも水分補給し、しばらく(30分程度)は立ちくらみしやすいので安静に!
- 10 転倒を防ぐため、脱衣室や浴室内の点検をしましょう!
お風呂では、「溺れる」ほかに、浴室等の床がぬれて滑りやすくなっていることによる転倒の危険性が潜んでいます。これを機会に脱衣室や浴室などの点検をしてみましょう。

富山県厚生部健康対策室健康課

日本年金機構からのお知らせ

令和4年1月・2月の年金出張相談所

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	1月14日(金)	※2月 4日(金)
大山地域市民センター	1月12日(水)	——
八尾コミュニティセンター	1月 5日(水)	2月 2日(水)
婦中行政サービスセンター	1月21日(金)	2月18日(金)

高岡管内

氷見市役所	1月12日(水)	2月 9日(水)
氷見商工会議所	1月26日(水)	※2月24日(木)
射水市役所	1月18日(火)	2月15日(火)

魚津管内

滑川市役所	1月13日(木)	2月10日(木)
上市町働く婦人の家	1月25日(火)	2月22日(火)
立山町民会館	1月 6日(木)	2月 3日(木)
入善町役場	1月20日(木)	2月17日(木)
朝日町役場	1月19日(水)	2月16日(水)

砺波管内

小矢部市役所	1月 4日(火)	2月 1日(火)
城端市民センター	1月11日(火)	2月 8日(火)
福光市民センター	1月27日(木)	2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
https://www.shaho-toyama.or.jp

令和3年12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