

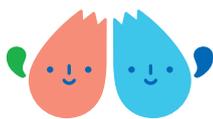
社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2020.12

隔月発行

No.631



CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- 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
- 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

- お薬と賢く付き合う方法
- 医療費が高額になりそうなときは限度額適用認定証をご利用ください
- 扶養家族の皆様へ特定健診のご周知をお願いします

「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の利用補助について
- Webセミナーの視聴状況等について
- 出張講座事業所様のご紹介

「富山県」からのお知らせ

- がん対策出前セミナーを実施しています!

Go Toスキー場! Enjoy スキー&スノーボード!

| IOX-AROSA 〒939-1681 富山県南砺市才川七アローザ村 TEL 0763-55-1326 |

ゴンドラで一気に山頂へGo! ナイター時もゴンドラ利用で日中とほぼ同じコースを楽しめます!
感染予防対策を強化し、安全で安心して楽しいひと時が過ごせますよう準備をしてお待ちしております。

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.630)6ページをご覧ください。





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。

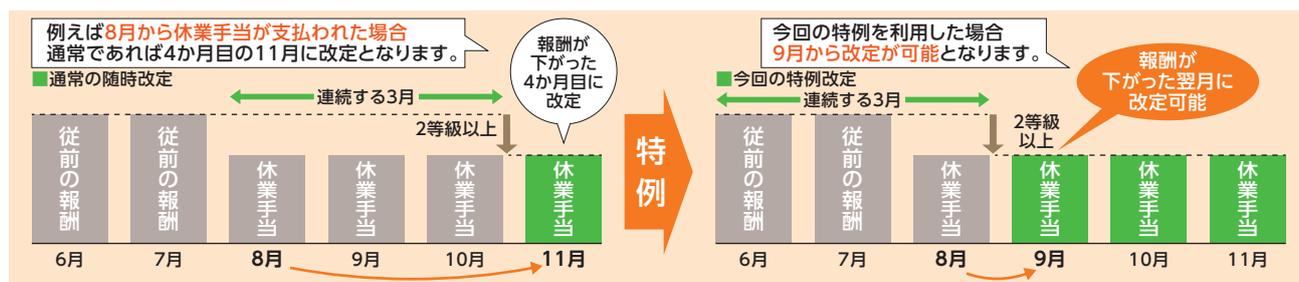
令和2年8月から12月までの間に、今般の新型コロナウイルス感染症の影響により休業した方で、報酬が著しく下がった方のうち、一定の条件に該当する場合は、健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額を、通常の随時改定(4か月目に改定)によらず、**特例により翌月から改定可能**です。また、**既に特例改定を受けた方**のうち、一定の条件に該当する場合は、**9月から適用された定時決定を特例により変更可能**です。

※令和2年4月から7月までの間に休業により報酬が著しく下がった方についても、令和3年1月末まで申請を受け付けています。

対象となる方

(1)新たに休業により報酬が著しく低下した方の特例(次のすべてに該当する方が対象)

- **新型コロナウイルス感染症の影響による休業(時間単位を含む)があったことにより、令和2年8月から12月までの間に、報酬が著しく低下した月が生じた方**
- **著しく報酬が低下した月に支払われた報酬の総額(1か月分)が、既に設定されている標準報酬月額に比べて2等級以上下がった方** ※固定的賃金(基本給、日給等単価等)の変動がない場合も対象となります。
- **本特例措置による改定内容に本人が書面により同意している**
※被保険者本人の十分な理解に基づく事前の同意が必要となります。
(改定後の標準報酬月額に基づき、傷病手当金、出産手当金及び年金の額が算出されることへの同意を含みます。)



※申請により保険料が遡及して減額した場合、被保険者へ適切に保険料を返還する必要があります。

(2)4月又は5月に休業により著しく報酬が低下し特例改定を受けている方の特例(次のすべてに該当する方が対象)

- **新型コロナウイルス感染症の影響による休業(時間単位を含む)があったことにより、令和2年4月又は5月に報酬が著しく低下し、5月又は6月に特例改定を受けた方**
- **8月に支払われた報酬の総額(1か月分)が、9月の定時決定で決定された標準報酬月額に比べて2等級以上低い方**
- **本特例措置による改定内容に本人が書面により同意している(上記(1)と同様です。)**



※申請により保険料が遡及して減額した場合、被保険者へ適切に保険料を返還する必要があります。

対象となる保険料

■ **休業により報酬等が急減した月((2)の場合は8月となります。)**の翌月以降の保険料が対象となります。

※令和3年2月末日までに届出があったものが対象となります。それまでの間は遡及して申請が可能ですが、給与事務の複雑化や年末調整等への影響を最小限とするため、改定をしようとする場合はできるだけ速やかに提出をお願いします。

申請手続について

■ **月額変更届(特例改定用)に申立書を添付し管轄の年金事務所に申請してください。**

※管轄の年金事務所へ郵送してください。(窓口へのご提出も可能です。)

※届書及び申立書については日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

※本特例措置は、同一の被保険者について複数回申請を行うことはできません。

※「対象となる方」の(1)に該当する方は「8~12月を急減月とする場合」の月額変更届(特例改定用)を、(2)に該当する方は「8月報酬による定時決定の場合」の月額変更届(定時決定の保険者算定の特例に当たっての参考資料)を使用してください。

富山県年金委員・健康保険委員大会開催

去る令和2年11月20日(金)午後「ポ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、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点より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

三室 久子 富士商事株式会社(富山市)

◆全国健康保険協会理事長表彰

柴田 一則 高岡商工会議所(高岡市)

長谷みつる 有限会社昭信機工(南砺市)

◆日本年金機構理事長表彰

水口 純克 株式会社富山育英センター(富山市)

池原 桂二 日本海建興株式会社(富山市)

柴田 一則 高岡商工会議所(高岡市)

長田 禎子 長田建設株式会社(魚津市)

長谷みつる 有限会社昭信機工(南砺市)

◆全国健康保険協会富山支部長表彰

杉本 孝子 株式会社三輝(高岡市)

竹島めぐみ 寺崎工業株式会社(高岡市)

小森 良重 日の出屋製菓産業株式会社(南砺市)

◆日本年金機構理事表彰

毛利 知子 株式会社高田組(富山市)

大菅 政夫 株式会社エフテック(富山市)

砂原 良重 射水商工会議所(射水市)

辻口 佳枝 有限会社辻口工業(魚津市)

安田 純子 株式会社安田創作(立山町)

上野 雅人 北星ゴム工業株式会社(黒部市)

金田 昌仁 川田ニット株式会社(南砺市)

森 進吾 株式会社森組(南砺市)



◆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

近江 充子 株式会社ケイエヌビィ・イー(富山市)

西島 敏浩 株式会社ニッポー(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)

奥野 彩香 社会福祉法人かづみ野 堀岡保育園(射水市)

浅野 秀樹 医療法人社団誠林会(高岡市)

河内 美子 株式会社マエダ製作所(朝日町)

大江智恵子 株式会社大江鐵工(滑川市)

杉本 洋子 中越商事株式会社(立山町)

北清 俊一 南砺市商工会(南砺市)

大嶋 景子 株式会社ニューレディ(南砺市)

藤井 彰子 安達建設株式会社(南砺市)

見直そう!

お薬と賢く付き合う方法

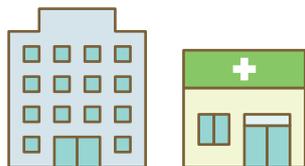
多剤併用 クスリが多いとリスクも多い!?

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



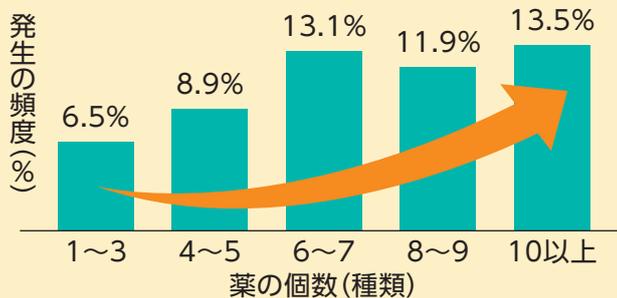
複数のお薬手帳を持っている



複数の医療機関を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。定期的に服用しているお薬のチェックをしてもらいましょう。



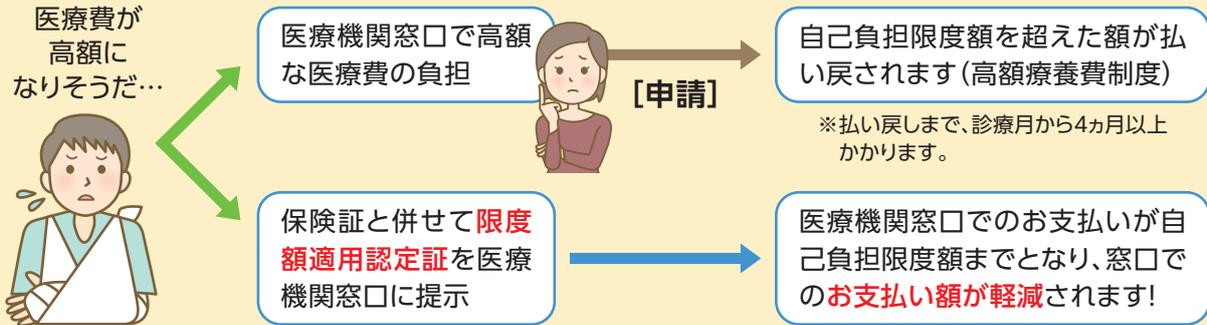
年齢とともに服用するお薬の種類は増えていく傾向にあります。ご家族で高齢の方がいらっしゃる場合、ご本人と合わせて、年に一度は服用されているお薬を、かかりつけ医、かかりつけ薬剤師に確認してもらいましょう。

お問い合わせ先

企画総務グループ TEL 076-431-6156

医療費が高額になりそうなときは… 限度額適用認定証をご利用ください

医療機関の窓口で支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合は、超えた額が申請により払い戻されます(高額療養費制度)。しかし、払い戻されるとはいえ、窓口での高額な医療費の支払いは大きな負担になります。そんなときは「**限度額適用認定証**」の利用をお勧めします。



申請書の受付から約1週間で「**限度額適用認定証**」がご自宅に届きます。

※申請書受付月より前の月の限度額適用認定証の交付はできません。

※同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となることがあります。

申請書は
コチラ▶



お問い合わせ先 業務グループ TEL 076-431-6155

ご家族の健康は社員の安心 扶養家族の皆様へ特定健診のご周知をお願いします

協会けんぽではご家族の皆様へ受診いただける特定健診をご用意しています。社員が安心して働けるのはご家族の健康があってこそ。事業所様から特定健診をお勧めしてみませんか?

特定健診とは?

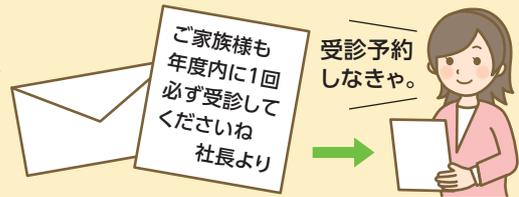
国が定めた「1年度に1回」受診していただく健診です。高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防、改善を目的としています。

検査の内容は?

検査項目	検査内容	基準値から外れた場合に考えられる主な病気
診察	視診・触診・聴打診などを行います。	—
問診	現在の健康状態や生活習慣(飲酒・喫煙の習慣など)を伺い検査の参考にします。	—
身体測定	身長・体重・腹囲を測ります。	—
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。	心疾患・脳卒中など
血中脂質検査※	動脈硬化等の原因となる中性脂肪やHDLコレステロール・LDLコレステロールを測定します。	動脈硬化・脂質異常症など
肝機能検査※	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。	肝臓の病気など
血糖検査※	空腹時血糖またはHbA1cを測定し、糖尿病などを調べます。	糖尿病など
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます。	腎臓の病気など

※採血により検査します。

■医師の判断によって、より詳しい健診を実施する場合があります。



お問い合わせ先 保健グループ TEL 076-431-5273



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。

利用対象者 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 下記申込書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/>

※GoToトラベルキャンペーンとの併用については、各施設に直接お問い合わせください。

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の利用補助について

本年度は、北陸新幹線開業5周年記念として、補助金額を2,000円に設定いたしました。

2021年3月まで有効の補助券をご利用の際は、下記にご注意のうえご利用ください。

対象者 当協会会員事業所の事業主、被保険者及び被扶養配偶者
(1人1年度1回のみ)

★あらかじめ、オンラインにて日付指定のあるチケットをご購入いただいた方のみ、ご入場いただけます。チケットブースでのご購入はできませんので、ご注意ください。

★ディズニーホテルと東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルにご宿泊の方は、宿泊翌日のチケットに限りホテルで購入することができます。なお、チケットの購入に制限がありますので、各ホテルにお問い合わせください。

申込用紙は、当協会ホームページの「各種申込書」からダウンロードできます。▶



Webセミナーの視聴状況等について

10月20日から配信の「**会員限定Webセミナー**」は、これまでに大変多くの方に視聴していただいております。なかには、職場の皆さままで勉強をされているというお話もお聞きしました。

アンケートの回答には、「大変参考になった」、「配信の長さがちょうど良い」という意見が圧倒的に多く、好きな時間に好きな単位で視聴できるということが喜ばれています。

(10月20日～11月30日までのアクセス件数と配信期間)

社会保険事務セミナー (労働関係法、年金保険関係、若い時からのライフプランニング)	3,012件	令和2年12月31日まで配信
健康体操セミナー (代謝UP運動、ストレス解消ヨガ、しっかりラジオ体操)	955件	令和3年3月31日まで配信



社会保険労務士
宮本 敦子 講師



ファイナンシャルプランナー
河波 千恵子 講師



健康運動指導士
和田 千恵子 講師



ヨーガインストラクター
畠山 久保美 講師



1級ラジオ体操指導士
田中 裕子 講師



☆6月に配信しました「**社会保険の適用・給付**」については、皆様からのご要望もあり再配信することになりました。2021年3月まで視聴することができますので、ご覧ください。

なお、パスワードをお忘れの方は、ご担当者様または当協会にお問い合わせください。



※各動画の下に無記名式のアンケートが掲載されていますので、ご視聴後の感想を是非お聞かせください。今後、ご希望のセミナーがあればご記入ください。来年度配信の参考にさせていただきます。

出張講座 実施事業所様のご紹介

今回は、倉庫・運送業の八嶋合名会社様をご紹介します。労働安全大会の一環として「血流アップ健康法」「腰痛予防体操」をテーマに実施されましたが、お仕事柄必須テーマですね。

腰痛の人は、腰を支えるための複数の筋肉が、緊張して硬くなっていることが多いようです。軽症のうちは、腰周りの筋肉を柔らかくするような簡単なストレッチや運動で、ご自身で腰痛を緩和させることが可能だそうです。

健康へのきっかけづくりに、健康講習会を是非ご利用ください。



※3名以上(来年度より8名以上)でお申し込みください。(他会員事業者さまとの合同参加も可能です。)

※健康体操における傷害保険料等の負担金2,000円は当協会でご負担します。(今年度のみ)

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

がん対策出前セミナーをあなたの職場で実施しませんか？

富山県では、健康経営を念頭においた企業におけるがん対策を推進するため、企業等が従業員を対象とした「がん対策出前セミナー」を開催する際に講師を派遣しています。ぜひ応募してみませんか？



事業の概要

- 対象** 県内に事業所・工場を置く企業、団体等
- 会場** 各企業・団体で設定
- 講師** 講演内容に応じ、県が調整、手配します。
(講師の希望については応相談)
- 講演内容** 以下のテーマから選択
 - ①がん全般に関すること
(予防や検診、治療など)
 - ②仕事と治療の両立支援に関すること
 - ③がん対策に取り組む企業の好事例等に関すること
 - ④がん経験者やその家族による体験談

お申込み・お問合せ

県ホームページをご確認の上、開催希望日の2か月前までに、県健康課(TEL:076-444-3224)にご連絡ください。
申込受付期間：令和3年1月末まで

詳しくは、

富山県がん対策出前セミナー 検索

日本年金機構からのお知らせ

令和3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 8日(金)	2月 12日(金)
	大山地域市民センター	1月 13日(水)	———
	八尾コミュニティセンター	1月 6日(水)	2月 3日(水)
	婦中行政サービスセンター	1月 15日(金)	2月 19日(金)
高岡管内	氷見市役所	1月 13日(水)	2月 10日(水)
	氷見商工会議所	1月 27日(水)	2月 24日(水)
	射水市役所	1月 19日(火)	2月 16日(火)

魚津管内	滑川市役所	1月 14日(木)	※2月 5日(金)
	上市町働く婦人の家	1月 26日(火)	※2月 26日(金)
	立山町民会館	1月 7日(木)	2月 4日(木)
	入善町役場	1月 21日(木)	2月 18日(木)
	朝日町役場	1月 20日(水)	2月 17日(水)
砺波管内	小矢部市役所	1月 5日(火)	2月 2日(火)
	城端行政センター	1月 12日(火)	2月 9日(火)
	福光行政センター	1月 28日(木)	2月 25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
https://www.shaho-toyama.or.jp

令和2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