

Toyama Social Insurance Association Inc Bimonthly Magazine

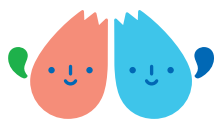
社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2021.2

隔月発行

No.632



CONTENTS

「日本年金機構」からのお知らせ

- 学生のみなさま 国民年金保険料の特例申請が可能です
- 大切なお知らせ! 「ねんきん定期便」をお届けしています

「協会けんぽ」からのお知らせ

- とやま健康企業宣言をはじめませんか
- 協会けんぽからの送付物のご案内
- 退職時に知っておきたい保険証のこと

「社会保険協会」からのお知らせ

- 第8回ボウリング教室のご案内
- 優待施設利用会員証のご案内

「富山県」からのお知らせ

- あなたの「ところ」元気ですか?
- とやま美味しい減塩推進プロジェクトの結果をお知らせします!

立山連峰が浮かんで見える、世界でも珍しい景勝の地

氷見・九殿浜温泉 ひみのはな 〒935-0411 富山県氷見市姿400 TEL 0766-79-1324

富山湾一望の温泉旅館。絶景露天風呂は美肌の湯～。料理長渾身の地魚懷石は氷見牛も堪能できます。海の見えるお部屋でご宿泊。只今、富山県民割引プラン 1泊2食付、7,700円～(平日価格)





● 学生のみならず 新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ ● 国民年金保険料の特例申請が可能です! ●

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、**収入源となる業務の喪失等が生じて所得が相当程度まで下がった場合**は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料学生納付特例申請が可能となりました。

対象となる学生

受付開始日：令和2年5月1日

以下、いずれにも該当する方が対象となります。

① 新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少

令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等により収入が減少したこと。

② 所得が相当程度まで下がった場合

令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額(※)が、**学生納付特例基準相当になることが見込まれる方**

※令和2年2月以降の任意の月(収入が最も低い月など)における所得額を12か月分に換算し、見込みの経費等を控除し算出します。

承認の所得基準

所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であることが必要です。(申請者本人のみ)

118万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除額等

注意事項

- 海外留学(おおむね1年)している期間は、強制加入の対象でないため学生納付特例の申請ができません。
- 任意加入被保険者の方はご利用できません。
- 付加年金、国民年金基金に加入している方は、学生納付特例が承認されるとご利用できなくなりますので、ご注意ください。
- 失業や退職、事業の休廃止により保険料の納付が困難な場合、この所得の申立書がなくても申請ができます(詳しくは「国民年金保険料学生納付特例申請書」の裏面をご覧ください)。

申請の対象となる期間

令和元年度分として **令和2年2月分から令和2年3月分まで**
令和2年度分として **令和2年4月分から令和3年3月分まで**

申請に必要なもの

1. 国民年金保険料学生納付特例申請書

※「⑫特例認定区分」欄の「3.その他」に○をし、「臨時特例」と記入してください。

2. 所得の申立書(簡易な所得見込額の申立書〈臨時特例用〉)

3. 学生証のコピー

※令和元年度分と令和2年度分の2年度分の申請を希望される場合は、同時に申請ができます。(申請書が二枚必要となります)なお、すでに令和元年度分を申請され承認を受けている方につきましては令和2年度分のみを申請してください。



申請方法

- 国民年金保険料学生納付特例申請書、所得の申立書は、日本年金機構ホームページからダウンロードができます。
- 申請書の提出先は、住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口、または年金事務所です。
- 新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、郵送での提出を是非ご活用ください。

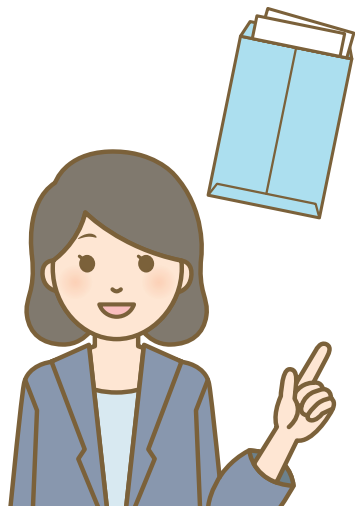
お問い合わせ先

- お問い合わせ等ありましたら、ねんきん加入者ダイヤルまたは年金事務所におかけください。

ねんきん加入者ダイヤル：TEL 0570-003-004

月～金曜日 8:30～19:00 第2土曜日 9:30～16:00

大切なお知らせ！ 「ねんきん定期便」をお届けしています



日本年金機構では、年金制度に加入していただいている皆さまに年金制度への理解を深めていただくことを目的として、お客様の毎年誕生月にお客様ご自身の年金加入記録を記載した「ねんきん定期便」をお送りしています。「ねんきん定期便」では、お客様の35歳、45歳、59歳の誕生月を「節目年齢」と位置付けて、節目年齢の誕生月には全期間分の年金加入記録を「封書」にて、節目年齢以外の誕生月には直近1年間分の年金加入記録を「ハガキ」でお送りしています。

「ねんきん定期便」がお手元に届きましたら、ご自身の年金加入記録にもれや誤りがないか、ぜひご自身で中身を必ずご確認くださいいただきますように、従業員の皆さまへのご周知をよろしくお願いします。

海外にお住まいの従業員の「ねんきん定期便」は 海外のお住まいの住所に郵送できます

日本国内に住所を登録されていない海外にお住まいの従業員の方の「ねんきん定期便」については、日本年金機構ホームページの「ねんきん定期便お申込みページ」からご本人がお申込みいただくことで、海外のお住まいのご住所に「ねんきん定期便」を郵送することができます。ただし、ホームページからの1回のお申込みにつき、「ねんきん定期便」1通の郵送になります。次回、「ねんきん定期便」を海外のお住まいの住所に郵送する際には、再度のお申込みが必要になりますので、ご注意ください。

日本年金機構ホームページの「ねんきん定期便お申込みページ」
(https://www.nenkin.go.jp/do/reg_service/)



もし「ねんきん定期便」が届かない従業員や従業員の配偶者の方が おられましたら管轄の年金事務所にお問い合わせください

便利な「ねんきんネット」にご登録をお願いします

日本年金機構では、インターネットを通じて、いつでも、どこでも、パソコンでも、スマートフォンでもご自身の年金加入記録をご自身で確認できる便利な「ねんきんネット」サービスを提供しています。「ねんきんネット」で提供する電子版「ねんきん定期便」は郵送の「ねんきん定期便」より早くご確認することができ、パソコンにダウンロードすれば、管理や保存にも便利です。「ねんきんネット」のご利用には登録が必要です。この機会にぜひ登録していただきますよう、従業員の皆さまへのご周知をお願いします。

詳しくは、**日本年金機構ホームページ** (<https://www.nenkin.go.jp/>) をご覧いただくか、「ねんきんネット」で検索してください。





「とやま健康企業宣言」をはじめませんか？

協会けんぽ富山支部では、加入者の皆さまのより一層の健康づくりを推進するため、「とやま健康企業宣言」に取り組むことを宣言した事業所の健康づくりをサポートしています。

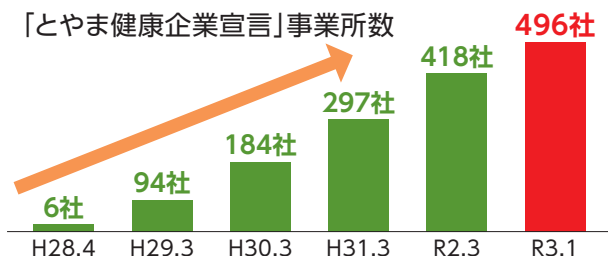
宣言事業所数 **496社**

銀Step1認定 **225社**

金Step2認定 **24社**

(※令和3年1月20日付数値)

「とやま健康企業宣言」事業所数



「とやま健康企業宣言」とは、経営者が企業全体で社員の健康づくりを戦略的に実行する健康経営に取り組むことを宣言することです。社員の健康を守るための投資は、健康問題による出勤時の生産性の低下や欠勤の解消につながります。社員一人ひとりがパフォーマンスを最大限に発揮できる職場づくりを目指しましょう。 ※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「とやま健康企業宣言」の応募方法や取り組み事例を紹介しています

協会けんぽ富山支部のホームページに、応募用紙や取り組み事例集を掲載しています。「どんなことに取り組んで良いのかわからない」という方はぜひご確認ください。

詳細はコチラ



「とやま健康企業宣言」に関するお問い合わせは

協会けんぽ富山支部 企画総務グループ【☎076-431-6156】まで

協会けんぽからの送付物のご案内

発送物 「医療費のお知らせ」

発送時期 令和3年1月中旬から下旬



医療費のお知らせとは？

医療費の内訳等の確認と、健康保険に対する関心を高めていただくことを目的に、事業所様宛にお送りしております。

対象期間 **令和元年10月診療分～令和2年9月診療分**

▶期間内に受診がない加入者の方については、「医療費のお知らせ」は発行されません。

医療費のお知らせは医療費控除に活用できます

「医療費のお知らせ」の添付で、**確定申告(医療費控除)の明細書の記載を省略**できます。ただし、記載されていない医療費分については、別途「医療費控除の明細書」が必要です。

※確定申告(医療費控除)の詳細につきましては、国税庁ホームページ又は税務署にてご確認ください。

「医療費のお知らせ」に関するお問い合わせは

協会けんぽ富山支部 レセプトグループ【☎076-431-5272】まで

退職時に知っておきたい保険証のこと!

在職時の保険証はご家族分も含め必ずご返却ください

保険証が使用できるのは退職日までです。退職日の翌日以降、在職時の保険証は使用できないため、すみやかに勤められていた事業所へ返却してください。

退職後に、在職時の保険証を提示して医療機関を受診した場合、健康保険負担分の**医療費を返納**していただくことになります。



退職後の健康保険は速やかにお手続きを!

保険料等を比較したうえで、ご自身で新しい健康保険への加入手続きを行いましょう。

	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続先	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	お住まいの市区町村	ご家族の勤務先
保険料	在職時の約2倍(上限あり) ※上限金額は毎年見直され変更することがあります	前年度所得や世帯人数で決定 ※離職理由などにより保険料が減免されることがあります	被扶養者の保険料負担は ありません
加入条件	下記をご確認ください	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	ご家族が加入されている健康保険の扶養認定条件を満たす必要があります

任意継続に加入する場合

加入条件

- ①資格喪失日の前日(退職日)までに、被保険者期間が継続して2ヵ月以上あること
- ②資格喪失日(退職日の翌日)から20日以内に任意継続被保険者資格取得申出書を提出すること(郵送の場合、20日以内に必着)

任意継続の保険証発行について

令和元年10月より「退職日が確認できる証明書類」を添付いただくことで資格喪失日を確認し、保険証を作成できるようになりました。

「退職日が確認できる証明書類」…………… 事業主様が証明した退職証明書の写し 雇用保険被保険者離職票の写し など

※退職日が確認できる証明書類の添付がない場合には、日本年金機構で処理された資格喪失日を確認後(おおよそ3週間以内)に保険証を作成します。

「任意継続被保険者資格取得申出書」をご希望の方はこちらから



任意継続保険に関するお問い合わせは

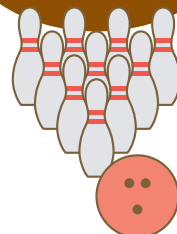
協会けんぽ富山支部 業務グループ【☎076-431-6155】まで



第8回 健康ボウリング教室のご案内

初心者の方でもOK!
ボウリングを楽しく学んでみませんか♪

受講料2回で
1,000円
(ゲーム代、貸靴代込)



利用対象者 当協会会員事業所の**事業主及び被保険者とそのご家族**(小学生以上)

募集人数 先着各コース20名

申込締切 令和3年3月18日(木)必着

申込方法 下記申込書にご記入のうえ、**郵送またはFAX(076-433-3664)**でお申込みください。後日要綱をお送りいたします。
定員に達した場合は電話で連絡をいたします。

受講料 1コース1,000円 当日会場へお支払ください。(ゲーム代、貸靴代を含みます)
1人で2コースを受講されても良いです。

会場 富山地铁ゴールデンボウル 富山市千歳町1-1 TEL(076)431-2131 駐車場無料

日程

	開催日	時間	内容
Aコース	4月 6日(火)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法・ワンポイントレッスン方式等)
	4月13日(火)		講義、スコアをつけて投球
Bコース	4月20日(火)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法・ワンポイントレッスン方式等)
	4月27日(火)		講義、スコアをつけて投球

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	A B (○で囲んでください)



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

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

◆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

▶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。

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。

こころの電話

☎076-428-0606

[受付時間/平日9:30~12:00 13:00~17:00]

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

[受付時間/毎日16:00~23:00]※

(※注)16:00~18:30、21:00~23:00は一部実施していない日があります。



イラスト 細川紹々

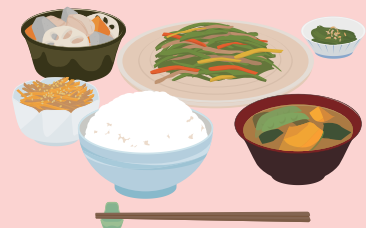
とやま美味しい減塩推進プロジェクトの結果をお知らせします！

富山県民の1日の平均食塩摂取量は、男性11.0g、女性9.1gであり、目標値まで男女ともに2~3g減らす必要があります。また、塩分の摂り過ぎは、高血圧や胃がんなどの病気につながる恐れがあります。

この現状を踏まえ、自然に減塩ができる食環境づくりを推進するために、県内の社員食堂4か所にご協力いただき、「とやま美味しい減塩推進プロジェクト」を実施しました。

プロジェクト内容

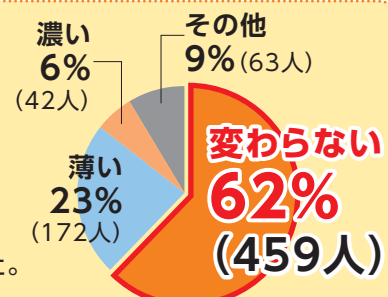
- ①健康意識の有無に関らず減塩できるよう、県内社員食堂にご協力いただき、利用者に伏せてメニューの減塩を実施。
- ②減塩メニューを提供後、利用者に味の満足度に関するアンケートを実施し、「少しずつ減塩すれば気づかれない」という認識を普及、啓発する。



実施結果

質問：「(各事業所で設定した減塩メニューについて)、実は2週間味つけを変えていました。味の変化に気づきましたか。」

結果：6割以上の方が「変わらない」と回答。
「減塩」と表記せず提供した場合、多くの方が「減塩していたことに気づかない」という結果が得られました。



※その他詳細は県HPをご覧ください。

富山県社会保険協会からのお知らせ

「優待施設利用会員証」のご案内

この会員証は、事業所様(担当者様)が管理されて、
予約された被保険者様がその都度使用するというものです。
出張及びご家族でのご旅行、社内旅行等に是非ご利用ください。

既にお配りしている会員証の有効期限は、2023年3月31日となっております。
更新、新規ご希望の事業所様は、下記要領にてお申し込みください。

対象施設 センボスの宿、ホテル法華クラブ、高輪・品川プリンスホテルグループ、プリンスホテル優待施設、
ダイワロイヤルホテル、かんぽの宿、湯快リゾート、HMIホテルグループ

対象者 当協会会員事業所の事業主及び被保険者とそのご家族

利用人数 1グループで1枚利用することができます。
但し、湯快リゾートについては、1枚につき6人まで利用することができます。

優待内容 一般利用料金より割引。
送られた会員証の中にログインパスワードを記入した用紙を同封しますので、
当協会ホームページ「優待契約施設」よりお入りになり、各施設の料金をご確認ください。

URL <https://www.shaho-toyama.or.jp/member/#yutai>



発行枚数

被保険者数	上限枚数	被保険者数
1～9人	5枚	13枚までは84円切手を、14枚以上は94円切手を貼付した返信用封筒を同封してください。
10～99人	10枚	
100人以上	20枚	

申込様式

事業所名	事業所所在地	〒
電話番号	()	FAX番号 ()
協会番号	担当者名	
希望枚数	枚	

日本年金機構からのお知らせ

令和3年3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。

富山管内	大沢野行政サービスセンター	3月12日(金)	4月(新年度)の予定については3月中旬以降に各年金事務所にお問い合わせください。
	大山地域市民センター	——	
	八尾コミュニティセンター	3月 3日(水)	
	婦中行政サービスセンター	3月19日(金)	
高岡管内	氷見市役所	3月10日(水)	
	氷見商工会議所	3月24日(水)	
	射水市役所	3月16日(火)	

魚津管内	滑川市役所	3月11日(木)	4月(新年度)の予定については3月中旬以降に各年金事務所にお問い合わせください。
	上市町働く婦人の家	3月23日(火)	
	立山町民会館	3月 4日(木)	
	入善町役場	3月18日(木)	
砺波管内	朝日町役場	3月17日(水)	
	小矢部市役所	3月 2日(火)	
	城端行政センター	3月 9日(火)	
	福光行政センター	3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2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