

社会保険

あきた

6・7月号

平成30年 No. 769

CONTENTS

社会保険新任担当者事務説明会のご案内…2 年金シニアライフセミナーのご案内…3
「インセンティブ(報奨金)制度」が導入されました…4 年金を受ける場合の傷病手当金の調整について…5
算定基礎届は7月10日までに提出ください…6 年金予約受付専用電話番号設置のお知らせ…7
「わたしと年金」エッセイ募集 …8



花ことば(ピンク)：しとやか・上品
バラ/コンスタンス・スプライ

秋田県社会保険協会ホームページ→<http://www.syahokyo-akita.jp>

社会保険関係の制度や届出については、

日本年金機構ホームページ→<http://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口(e-Gov)→<http://www.e-gov.go.jp/>

健康保険の給付・任意継続・健診等については、

全国健康保険協会ホームページ→<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

社会保険事務説明会の開催

【健康保険と年金のしくみと事務手続き】

参加無料

新たに社会保険に加入された事業所において社会保険事務を担当されている方、また、新しく社会保険事務を担当された方を主な対象として、次により「社会保険事務説明会」を開催します。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

日程・会場・申込期限

◆ 各会場とも13時から受付を開始します

開催日時	会場	申込期限	定員
平成30年7月20日(金) 13時30分～16時30分	大仙市大曲交流センター 〈大仙市大曲日の出町2-7-53〉	7月17日	50名
平成30年7月23日(月) 13時30分～16時30分	大館市北地区コミュニティーセンター 〈大館市有浦1-8-15〉	7月17日	50名
平成30年7月27日(金) 13時30分～16時30分	秋田市文化会館 〈秋田市山王7丁目3-1〉	7月24日	90名
平成30年8月2日(木) 13時30分～16時30分	由利本荘市市民交流学習センター 〈由利本荘市上大野16〉	7月27日	50名

参加対象者

県内の年金事務所または全国健康保険協会秋田支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている方(健康保険組合に勤務されている方を含む)

参加費用

無料(テキストは主催者が当日配布します)

講師

年金事務所職員・全国健康保険協会秋田支部職員及び保健師

申込方法

下記の参加申込書にご記入のうえ、郵送またはFAXによりお申し込みください。

申込み・ 問い合わせ先

秋田県社会保険協会 〒010-0001 秋田市中通6-7-9
電話 018-831-6205 FAX 018-832-3681

主催 一般財団法人 秋田県社会保険協会

【共催】 日本年金機構(県内各年金事務所)・全国健康保険協会秋田支部

-----キ-リ-ト-リ-線-----

「説明会」参加申込書

希望会場	○印で表示願います。 ・ 大仙市大曲交流センター ・ 大館市北地区コミュニティーセンター			・ 秋田市文化会館 ・ 由利本荘市市民交流学習センター
事業所名				
事業所所在地	〒			
事業所電話番号		FAX番号		
参加者名			事業所整理記号	

* 申込書受付後に「受講証」を送付いたします。

年金シニアライフセミナー

これからの「不安」を「楽しみ」に変える4時間

定年退職後の豊かで健康的な生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくためのセミナーを開催します。ご夫婦での参加も歓迎します。

- 日 時 平成30年10月3日(水) 午後1時00分～4時30分 (集合・受付12時30分～)
- 場 所 秋田ビューホテル (秋田駅下車・徒歩5分) TEL (018) 832-1118 (直通)

● **参加資格** 秋田県内の年金事務所または全国健康保険協会秋田支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事務所に勤務されている50歳以上の被保険者とその配偶者（夫婦参加可能）及び社会保険委員、人事・厚生担当の方。
※セミナーの内容に興味をお持ちの方は年齢に関係なくご参加いただけます。

● **定 員** 70名 (申込先着順)

● **参加費用** ● **会員事業所の被保険者の方およびその配偶者** 無 料
● **非会員事業所の被保険者およびその配偶者** 1,000円/1名
参加費用（教材費）については、受付にてお申し領収書を発行いたします。

● **申込締切** 平成30年9月3日(月)必着 ※ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

● **セミナーの内容** ①シニアライフの生活を支える年金制度と医療保険のしくみと手続き
②ライフプランと生きがい（生きがいのある生活を築くために）
③家庭経済プラン（これからの家計プランの作成方法）
※セミナーの内容は、変更される場合があります。

● **申込方法** 参加申込書（コピー可）に必要事項をご記入のうえ、（一財）秋田県社会保険協会へ郵送またはFAXにてお申し込みください。

● **そ の 他** 会場には、駐車場の設備はございません。できるだけ公共交通機関をご利用下さい。

申込み・
問い合わせ先

秋田県社会保険協会

〒010-0001 秋田市中通6-7-9
電話 018-831-6205 FAX 018-832-3681

-----キ---リ---ト---リ---線-----

年金シニアライフセミナー参加申込書

事業所名		事業所整理記号	
		不明の場合は結構です	
事業所所在地	〒		
事業所電話番号		事業所FAX番号	
参加希望者氏名		性別 男・女	年齢 歳 ・被保険者 ・社会保険委員
参加希望配偶者名		性別 男・女	年齢 歳

※お申し込みが多数の場合はコピーしてご使用ください。

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

「インセンティブ（報奨金）制度」により 皆さまの取組みで健康保険料率を引き下げられます

年々増加する医療費を適正化するため、加入者・事業主の皆さま一人ひとりに健康への取組みを行っていただくことを目的として、国が平成30年度から新たに「インセンティブ（報奨金）制度」を設けました。

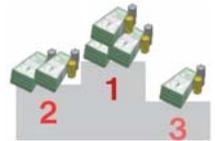
皆さまの健康づくり等への取組みに応じて、支部ごとにインセンティブ（報奨金）を提供し、都道府県別の健康保険料率に反映させますので、取組みが他の都道府県よりも優れていれば健康保険料率が引き下げられます。



全国の加入者・事業主のみなさまからいただく保険料率0.01%分^{*1}を財源とします



各都道府県の努力に応じて上位過半数支部の2年後の保険料率へ割り振られます



^{*1} この0.01%は、段階的に導入します。

平成30年度(平成32年度保険料率)：0.004% ⇒平成31年度(平成33年度保険料率)：0.007% ⇒平成32年度(平成34年度保険料率)：0.01%

Q なにを取り組んだらいいの？

次の5項目への取組みについて、総合的に、都道府県の順位づけをおこないます。まずは秋田支部の現状を知って、健康づくり等に取り組んでくださいますようお願いいたします

特定健診等の受診率

半分以上の方しか
受けていません

特定健診等受診率**45.8%**（平成28年度）

ご自身の健康状態を確認するため、年に1回健診を受けましょう

お勤めの方（被保険者）

生活習慣病予防健診 または 事業者健診※

ご家族の方（被扶養者）

特定健康診査

※事業者健診を実施している事業主の方は、健診結果データ提供の同意書を協会けんぽへご提出ください

特定保健指導の実施率

4人に1人の方しか
受けていません

特定保健指導実施率**26.2%**（平成28年度）

健診の結果でメタボリスクのあった方は、特定保健指導を受けましょう

お勤めの方（被保険者）

協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所を訪問、または、契約実施機関で特定保健指導を受けることができます。

ご家族の方（被扶養者）

契約実施機関で特定保健指導を受けることができます。

特定保健指導対象者の減少率

健診を受けた5人に1人の方が
保健指導対象者です

特定保健指導対象者**15,329名**（平成28年度）

生活習慣を見直して、メタボリスクから抜け出しましょう

運動

歩数プラス**2,000**歩（または運動20分）

減塩

塩分マイナス**2g**

食事

野菜プラス**70g**（トマトでは中1/2個分）

タバコ

まずは、受動喫煙ゼロそして、禁煙へ

【参考】 健康秋田いきいきアクションプラン（秋田県）

医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率

10人に1人の方しか
受けていません

対象者の医療機関受診率**11.1%**（平成28年度）

精密検査が必要な方は、医療機関を受診しましょう

たとえば

血圧・血糖値が共に高い状態が続くと・・・

動脈硬化が進行し・・・

脳卒中、心筋梗塞や糖尿病合併症を引き起こします

協会けんぽでは、血圧や血糖値が高い方へ医療機関への受診を促す通知をお送りしています。届いた方は早めを受診してください。

ジェネリック医薬品の使用割合

7割の方がすでに
使用しています

ジェネリック医薬品使用割合**71.6%**
（平成29年10月時点：数量ベース）

ジェネリック医薬品に切替えるよう、薬局や医療機関で相談しましょう

ジェネリック医薬品へ変更する意思表示をするため、健康保険証やお薬手帳に貼り付けて使用できる「ジェネリック医薬品希望シール」をお配りしています。シールをご希望の方は、協会けんぽへお知らせください。



お問い合わせ先：協会けんぽ秋田支部 企画総務グループ ☎018-883-1841

ご存じですか？

障害・老齢年金等を受ける場合、傷病手当金は調整されます

傷病手当金とは

被保険者の方が業務外の病気やケガによる療養のために会社を休み、給料を受けられないときの生活保障として、以下の4つの要件すべてが当てはまる場合に傷病手当金は支給されます。支給される期間は、一つの傷病（起因する疾病を含みます）ごとに支給されることとなった日から1年6か月の間までです。

なお、障害・老齢年金等を受けられる場合は、傷病手当金が調整（不支給または減額）されることがありますのでご注意ください。

支給要件

1. 業務外の病気やケガで療養中の場合
2. 療養のため仕事につくことができなかった場合（労務不能）
3. 休んでいる期間に対し、会社から給与等の支払いがないか、または支払われた金額が傷病手当金より少ない場合
4. 4日以上仕事を休んだ場合

支給額

1日あたりの支給金額：【支給開始日以前12か月間の各標準報酬月額を平均した額】÷30日×(2/3)
(支給開始日とは、一番最初に傷病手当金が支給された日のことです)

手続方法や制度の詳細については、別途パンフレット等をご覧ください。

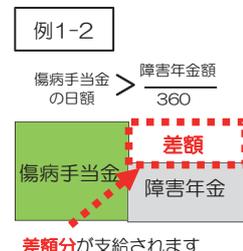
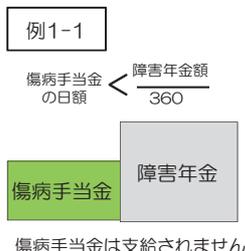
～傷病手当金と障害・老齢年金等の支給金額の調整について～

● 障害厚生年金が受けられる場合

傷病手当金の支給期間に同一の疾病による障害厚生年金を受けられる場合には、障害厚生年金の額と障害基礎年金の額の合算額が傷病手当金と調整されることになっています。

$$\text{傷病手当金の日額} - \frac{\text{障害厚生年金と障害基礎年金の合算額}}{360} = \text{差額 (支給金額)}$$

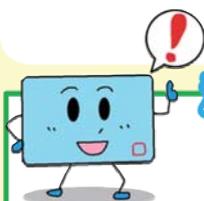
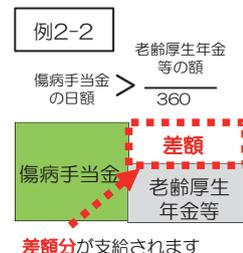
※障害基礎年金のみで受給であれば傷病手当金との調整はされません。



● 退職後に老齢厚生年金等が受けられる場合

退職後に受けられる傷病手当金の支給期間に厚生年金等の老齢年金（2つ以上受けられるときは、その合計額）を受けられる場合には、傷病手当金が調整されることになっています。

$$\text{傷病手当金の日額} - \frac{\text{老齢厚生年金等の額}}{360} = \text{差額 (支給金額)}$$



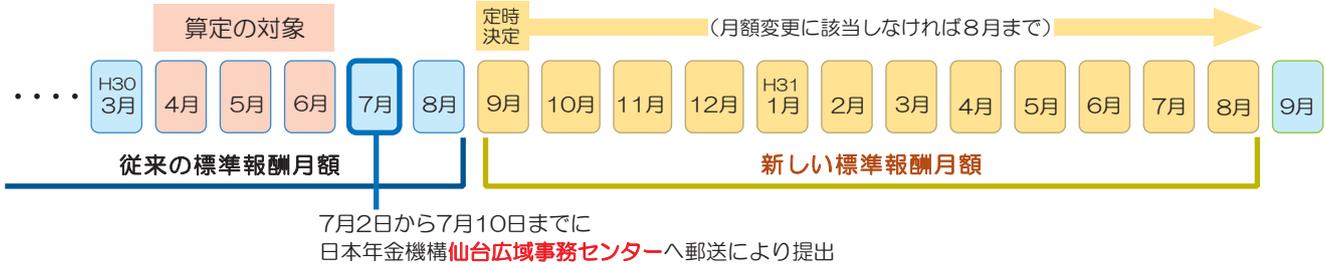
注意事項

さかのぼって年金が裁定・改定された場合などは、傷病手当金の一部または全額を返還していただくことがありますので、ご了承願います。

算定基礎届は7月10日までにご提出ください

被保険者の実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないようにするため、毎年1回算定基礎届をご提出いただき、標準報酬月額を決めなおしています。（定時決定）

● 算定基礎届の提出の基礎となる月と決定対象月



● 算定基礎届の対象者

7月1日現在の全被保険者が対象です。

以下に該当する被保険者の方は届出の提出が不要です。

- ・6月1日以降に被保険者になった方（資格取得時に決定した報酬が翌年8月まで適用されます）
- ・6月30日以前に退職した方
- ・7月改定の月額変更届を提出する方（別途「月額変更届」の提出が必要です。）

※なお、送付している届出用紙等の内容は、**平成30年5月18日（金）**までに処理が完了した記録に基づいています。用紙に記載のない方については、適宜追加をお願いします。

● 届出の内容について

▶ 報酬

報酬とは、**4、5、6月に実際に支払われた、税金等を控除する前の支給総額**です。金銭・現物を問わず、事業主が労務の対象として支給するすべてのものです。現物で支給されるものについては、標準報酬額によって金銭に換算して計算します。ただし、食事の標準報酬額の3分の2以上を本人が負担している場合は、報酬に含みません。

現物で支給されるもの：金銭（通貨）に限らず、通勤定期券、食事、住宅など。

食事・住宅は、都道府県ごとに厚生労働大臣が定める価額に換算して記載します。それ以外は原則実際にかかった費用を時価として記載します。なお、備考欄には「食事（昼）」などと内容を記載してください。

▶ 支払基礎日数

支払基礎日数とは、**報酬の支払いの対象となった日数**のことをいいます。

月給者 ▶ 出勤日数に関わらず暦の日数となります

日給者及び時給者 ▶ 出勤日数となります

ただし、月給者であっても欠勤日数分の報酬が差し引かれる場合は、就業規則等により会社で定められた日数から欠勤日数を差し引いた日数が支払基礎日数となります。

支払基礎日数が17日未満の月は標準報酬月額計算の対象から除かれます。4月・5月・6月のいずれも支払基礎日数が17日未満の場合には、従前の標準報酬月額で決定します。

（※短時間労働者を除く）

▶ 届出様式が変更になりました。

○個人番号（マイナンバー）欄の追加

○「算定基礎届」と「70歳以上被用者算定基礎届」が統合されました。

70歳以上被用者の方の届出は、「備考欄」の記入漏れにご注意ください。

年金予約受付専用電話番号の設置のお知らせ

電話による相談予約は「ねんきんダイヤル」で受け付けていましたが、応答率アップのため「年金予約受付専用電話番号」を新たに設置しました。

年金相談・お手続きの際は

予約相談

をご利用ください。



ご予約いただくと・・・

- ①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます！
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します。

予約相談の実施時間帯 8:30～18:00 (月曜日)
8:30～16:00 (火～金曜日)
9:30～15:00 (第2土曜日)

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ！

ゴ ヨ ヤ ク ヲ
0570-05-4890

<予約受付番号受付時間> 月～金(平日) 8:30～17:15

- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。



○出張相談所のご予約は管轄する年金事務所へ直接お申込みください。

※ご本人が直接窓口においでになれないときは、ご本人からの委任状をお持ちいただくことでご家族の方など代理の方が年金手続きをすることができます。

- 相談窓口にお持ちいただくもの
- 本人からの委任状(本人が署名のうえ押印したもの)
 - 本人の印鑑 ただし、委任状に使用した印鑑
 - 代理人の本人確認ができる書類(運転免許証)

「わたしと年金」をテーマとしたエッセイを募集します

「わたしと年金」 エッセイ 募集中

世代を**超**える。
今だからこそ、伝えたい。

● 応募締切

平成30年9月14日(金) 消印有効

● 応募作品

公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。

日本語で1,000~2,000文字以内。

氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。

内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。

応募作品は返却しません。

● 発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する（11月下旬予定）他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。

受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。

受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

● 賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

● 応募資格

中学生以上の方

● 提出先・お問い合わせ先

提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
(電話番号) 03-5344-1100 (代表)

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

年金相談時の委任状の取扱いについて



本荘年金事務所
お客様相談室
櫻田 明

Q 最近委任状の様式・取扱いが一部変更になったと聞きました。どのような変更があったのでしょうか。

A 初めに様式の一部変更についてご説明します。ご家族や代理人等の方による年金相談には、「委任状」が必要です。「委任状」に記入漏れがあった場合、相談に応じることができないことがあります。

「委任状」の記入漏れを防ぐため、平成30年4月2日より年金相談時の「委任状」の委任者（ご本人）に記入していただく箇所を網掛けしました。

また、基礎年金番号の特定に不要な「年金コード欄」を抹消、相談内容を追加し、基礎年金番号の特定に必要な「性別欄」を設けました。

次に取扱いの一部変更についてご説明します。

これまで、「委任状」に基礎年金番号の記入がないときは、年金相談に応じることができませんでした。

今後は、「委任状」にご本人の基礎年金番号の記入がない場合でも、次の①～③のいずれかの書類をお持ちいただくことで年金相談ができるようになりました。

- ①日本年金機構が発行した各種通知書に照会番号等が記載されているときは、その通知書等の**原本**
- ②マイナンバーがわかる場合は、マイナンバーを確認できる書類又はその写し

※マイナンバーの情報からご本人様の基礎年金番号に結びつかない場合、直接、ご本人様へ確認をさせていただきます。

③各種通知書等がお手元がない場合及びマイナンバーでのご相談をされない時は、委任者（ご本人）の運転免許証やパスポート等の本人確認ができるものの写し

なお、ご家族や代理人等の方の本人確認も必要となります。ご用意いただくものは以下のものとなりますが、詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

1つの提示でたりるもの

- 運転免許証 ○住民基本台帳カード(写真付きのもの)
- 旅券(パスポート) ○個人番号カード(マイナンバーカード)……など

2つ以上の提示が必要なもの

- 被保険者証、組合員証(国民健康保険、健康保険、後期高齢者医療など) ○公的年金(企業年金・基金を除く)の年金証書等 ○年金手帳……など

随想 ふきのとう



「走れ・走れ」

「ここ暫く「ランニングブーム」で、街のあちらこちらでランナーを見る機会が多くなった。鮮やかなウェアに身を包み、颯爽と走って行く姿を見ると年甲斐もなく自分の気持ちも高揚してくる。

実は私もランニングを始めてちょうど十年になる。若い頃から体を動かすのが好きで、野球、バレーボール、スキーにゴルフ等々、色々なスポーツを経験して来た。どれもそれなりにこなして来た自負はあるが、年齢を重ねるごとに体型は見事なオジサン型になり、健

康診断でも指摘される箇所がチラホラと出てきた。社会保険の担当者として「これはマズイ」と思い、一念発起して始めたのがランニングだった。

若干の運動経歴もあるので、「何とかなるだろう」と軽い気持ちで始めたのだが、これが全くの人間違い。当初は五キロを走るのにも息が上がってなかなか距離を伸ばせず苦労した。また、膝の故障を始めたとして、途中幾度となく「リタイア」の危機もあったが、よく十年も続いたものだと思身で感心している。今では仲間と一緒に県内外の大会に参加したり、移りゆく季節を感じながら走ったりする楽しみ方も覚えた。

ところで動機となった健康診断の数値だが、ランニングを始めて以来、数値は適正、体重も何とかキープして来た。でもこれで油断してしまった。ここ二年ほどはやや上昇の気配有り。加齢による代謝と筋力の低下か、単なる自分のサボリなのか。いやいや、どちらにも心当たりがある(笑)

そこで今年には心機一転。「六十歳」というラインも見えて来た事もあり、仕事も健康保持も新たな気持ちで取り組みを始めた。

『ゴールはまだ先。まだまだ行ける。走れ！走れ！！』と日々自分を鼓舞している。ランニングを始めたあの頃を思い出して…。



秋田銘醸株式会社(秋田市)

鈴木 美克

健康トピックス

第177回 ご存じですか？「フレイル」

「フレイル」は2014年に日本老年医学会が提唱して以来、介護予防のキーワードとして注目を集めています。秋田県は「健康寿命日本一」を目指して、健康寿命の延伸に向けて取り組んでおります。そのプランの中にもフレイル対策が盛り込まれておりますので、ご紹介します。

フレイルとは

年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態のことで、高齢者が陥りやすい心身の虚弱を多面的に表した概念です。

- ◆筋力低下などから起きる「身体的フレイル」
- ◆認知機能の低下やうつから起きる「精神・心理的フレイル」
- ◆歯や口の衰えから起きる「オーラルフレイル」
- ◆独居や閉じこもりを背景に起きる「社会的フレイル」

フレイルの語源

「虚弱」「脆弱（ぜいじゃく）」などを意味する「frailty(フレイティー）」が語源。足腰の筋力が衰えて、歩くのに杖が必要な状態というイメージ。健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を指しています。

フレイルチェック

(3つ以上チェックがつく方はフレイルかも・・・)

- 食欲がなく、痩せてきたような気がする
- なかなか疲れがとれなくなってきた
- 歩くのが遅くなった（青信号の間に横断歩道を渡りきれない）
- カが入らなくなってきた（買い物したものを運ぶのが大変・瓶の蓋やペットボトルのキャップが開けられない）
- 出かけるのがおっくうになった（人と接する機会が減った・定期的に運動していない）

フレイルになりやすい疾患

- ◆糖尿病 ◆骨粗鬆症 ◆運動器不安定症
- ◆認知症 ◆うつ ◆慢性腎臓病
- ◆慢性閉塞性肺疾患（COPD）

※チェックに当てはまらなくても、現在5つ以上の病気で治療中の方も、フレイルの可能性あります。

たいせつ !!

【フレイルにならないための3か条】

① 適度な運動をする



② バランスの良い食事を心がける



③ 外出や人と接する機会（社会活動）を増やす



休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談／カレンダーの ■ の日開所時間/午後7時まで
休日の年金相談／カレンダーの ■ の日開所時間/午前9時30分から午後4時まで

平成30年 7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

平成30年 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

年金についての相談やお問い合わせ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

市内通話料金 0570-058-555 03-6700-1144 (IP電話)

(受付時間) 月～金曜日：午前9：00～午後7：00
第2土曜日：午前9：00～午後5：00

★ねんきんダイヤル（年金全般に関する相談）

市内通話料金 0570-05-1165 03-6700-1165 (IP電話)

(受付時間) 月曜日：午前8：30～午後7：00
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

保険料の納期内納入にご協力ください

月末には社会保険料振替口座の残高確認をお願いします。