

## CONTENTS

- 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う標準報酬月額の特例改定について…2・3  
令和2年度被扶養者資格再確認を行います…4 マイナンバーの通知カードの廃止による本人確認書類の変更について…5  
医療費が高額になりそうなときはどうする？…5 健康づくりDVDの貸出しについて…6  
パークゴルフ大会を開催します…6



ピンク/ブランピエール・ドウ・ロンサール 紫/カーディナル・ドウ・リシュリユー

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→<https://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口(e-Gov)→<https://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→<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

事業主の皆さまへ

標準報酬月額の特例改定について

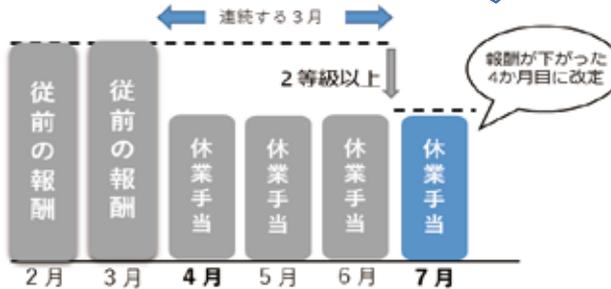
新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業で著しく報酬が下がった場合  
**健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額を翌月から改定**することが可能です

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により休業した方で、**休業により報酬が著しく下がった方**について、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。

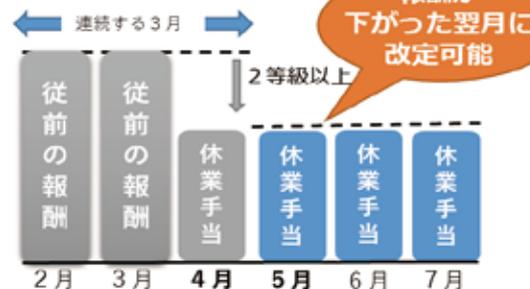
例えば**4月から休業手当が支払われた場合**  
 通常であれば4か月目の7月に改定となります。

今回の特例を利用した場合  
**5月から改定が可能**となります。

■通常の随時改定



■今回の特例改定



特例

※9月以降は原則、定時決定により決定された標準報酬月額となります。  
 ただし、定時決定が行われない7・8月改定の方は、休業回復後に随時改定の届出が必要です。  
 ※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。

対象となる方

次のすべてに該当する方が対象となります。

- **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月から7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。）  
 ※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。

対象となる保険料

- **令和2年4月から7月までの間に休業により報酬等が急減した場合に、その翌月の令和2年5月から8月分保険料が対象**となります。
- ※令和3年1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。

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

被保険者ご本人から書面による「同意」を得た上で、申請手続きをお願いします。  
 ※届出に「同意書」の添付は不要です。（Q4参考）



# 標準報酬月額の特例改定 Q&A

## Q1 固定的賃金に変動がない場合でも特例改定の対象となりますか？

**A** 今回の特例改定に限り、固定的賃金の変動の有無に関わりなく、要件に該当する場合は改定の対象となります。

(例えば、日給者の日給単価に変更はなく勤務日数が減少したことにより報酬が減少した場合、休業により報酬が支払われていない場合なども対象となります。)

## Q3 休業のため、給与計算の基礎日数が17日未満の場合でも、特例改定の対象となりますか？

**A** 今回の特例改定に限り、新型コロナウイルス感染症の影響で**事業主から休業命令や自宅待機指示などによって休業となった場合は、休業した日に報酬が支払われていなくても、給与計算の基礎日数として取り扱ってください。**

その上でも、休業のあった月とその前2か月のいずれか1月でも17日未満(※)となる場合は、特例改定の対象となりません。  
※特定適用事業所等の短時間労働者は11日未満。

## Q5 休業が回復した場合には、届出が必要となりますか？

**A** 特例改定後に、固定的賃金の変動し、随時改定の対象となる場合には、随時改定(月額変更届)の届出を行ってください。また、**7月又は8月に特例改定が行われた方**には、定時決定が行われなため、**今回の特例改定に限り、休業回復した月(※)から継続した3か月間の平均報酬が2等級以上上昇した場合には、固定的賃金の変動の有無に関わりなく、必ず随時改定(月額変更届)の届出**を行ってください。

※実際の報酬支払の日数が17日以上(特定適用事業所等の短時間労働者は11日以上)となった月です。

## Q2 休業のため、給与を支給していない場合や支援金(新型コロナウイルス感染症対応休業支援金)を受ける場合でも、特例改定の対象となりますか？

**A** 給与を支給していない場合や支援金を受ける場合でも、**特例改定の対象となります。**

**この場合、実際の給与支給額(※)に基づき標準報酬月額を改定**することとなり、**報酬が支払われていない場合は、今回の特例改定に限り、最低の標準報酬月額**(健康保険は5.8万円、厚生年金保険は8.8万円)**として改定**することとなります。

※支援金は、給与支給額には含みません。

## Q4 届出内容や本人の同意などを確認できる書類の添付は必要ですか？

**A** 届出や申立書の内容を確認できる書類(休業命令等が確認できる書類、出勤簿、賃金台帳、本人の同意書等)については、**添付いただく必要はありませんが**、後日、事業所への調査などの際に確認を求められる場合がありますので、**届出日から2年間は書類を保管しておいてください。**

なお、本人の同意は、被保険者の不利益とならないよう、必ず、届出を行う前にあらかじめ得ることが必要ですので、特にご注意ください。

## Q6 通常の定時決定(算定基礎届)や随時改定(月額変更届)は、どうなるのでしょうか？

**A** **通常の定時決定(算定基礎届)や随時改定(月額変更届)については、対象者の要件や手続き方法に変更はありません。**従来どおり、休業中で給与等の支給がない日は給与計算の基礎日数には含まれず、また、固定的賃金の変動があった場合のみ随時改定(月額変更届)の届出の対象となります。



## 令和2年度 被扶養者資格再確認を行います

協会けんぽでは、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、資格の再確認を実施しています。

令和2年度につきましては、10月上旬から下旬にかけて「被扶養者状況リスト」をお送りしますので、資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出をお願いします。

資格再確認は、現況確認だけではなく、保険料負担の軽減につながる大切な確認ですので、ご理解とご協力をお願いします。

### 確認の対象となる方

令和2年4月1日において18歳以上の被扶養者（ご家族）

※対象となる方がいない場合は、被扶養者状況リストは送付されません。

### 送付時期

令和2年10月上旬から下旬にかけて、対象の事業所様へ送付します。

### 提出期限

令和2年11月30日（月）

### 添付書類

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、今年度は、下記に該当する場合、**事実を証明する書類の提出**が必要となります。



別居、海外在住の方は  
ご注意ください！

- **被保険者と別居している被扶養者** → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- **海外に在住している被扶養者** → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

### 扶養から外れる被扶養者の方がいる場合

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の健康保険証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いします。

### 令和元年度の実績

- 扶養解除者数 約6.6万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） 約15億円

お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 業務グループ ☎018-883-1800

## マイナンバーの通知カードの廃止による 本人確認書類の変更について

マイナンバー（個人番号）の通知カードは、デジタル手続法の改正により、マイナンバーを申請書に記入する際の本人確認書類として使用できなくなりました。（通知カードの記載事項（氏名・住所等）に変更がない場合を除く。）

マイナンバーを申請書に記入する際は、次のとおり法改正後の本人確認書類の添付をお願いします。

### ◎マイナンバーを申請書に記入する際の本人確認書類

（番号確認書類と身元確認書類のそれぞれ一点ずつの添付が必要です。）

番号確認書類	身元確認書類
<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナンバーカード（個人番号カード）の裏面のコピー</li> <li>・<b>個人番号の通知カードのコピー（記載情報と現況に相違のないもの）</b></li> <li>・住民票（マイナンバーの記載のあるもの）</li> <li>・住民票記載事項証明書（マイナンバーの記載のあるもの）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナンバーカード（個人番号カード）の表面のコピー</li> <li>・運転免許証のコピー</li> <li>・パスポートのコピー</li> <li>・その他官公署が発行する写真付き身分証明書のコピー</li> </ul>

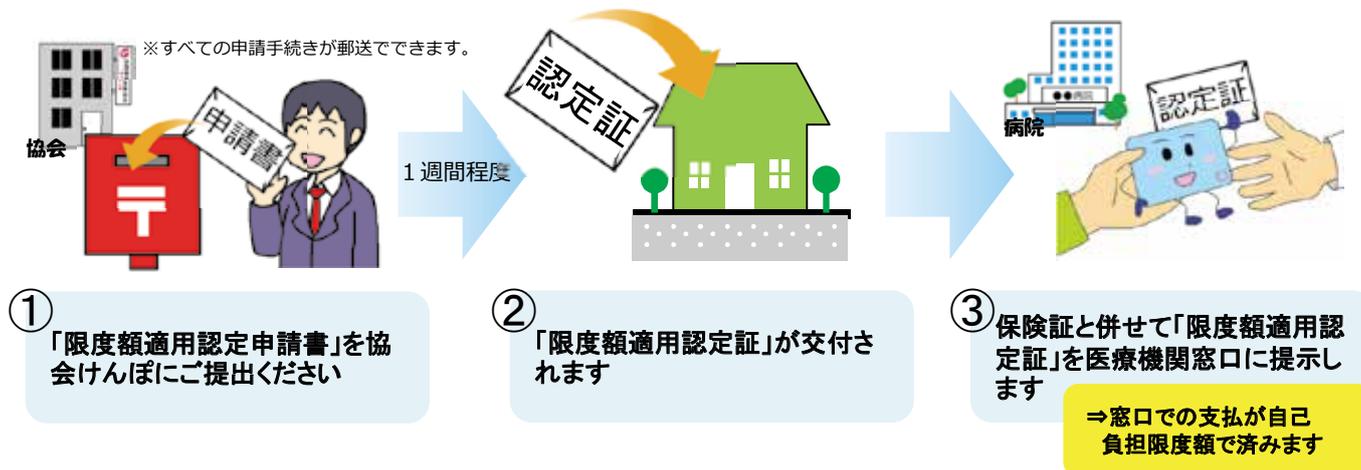
※高額療養費や限度額適用・標準負担額減額認定申請等の際に、マイナンバーを利用して、自治体へ所得（課税・非課税）の確認を希望する場合等にマイナンバーを申請書に記入することになっています。

## 医療費が高額になりそうなときはどうする？

### ▶ 限度額適用認定証をご利用ください！ 郵送で手続きできます！

医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となる場合は、あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受けて、保険証と併せて医療機関等の窓口で提示すると1か月（1日から月末まで）のお支払いが自己負担限度額までとなります。限度額は年齢や報酬等によって異なりますので、詳しくはホームページまたはパンフレット等をご覧ください。

なお、申請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ので、日程に余裕をもってご申請ください。



お問い合わせ先 協会けんぽ秋田支部 業務グループ ☎018-883-1800

## 健康づくりDVDの貸出しについて！



No.1～No.4

秋田県社会保険協会では、会員事業所様を対象に「健康づくりDVD」を**無償**で貸し出しています。

この度全国社会保険協会連合会から新たなDVDの追加提供をいただきました。職場の健康管理事業や各種職場集会・職員研修等に是非ご活用ください。

※貸出期間は概ね一週間程度です。

	「健康づくりDVD」タイトル一覧		出演・監修	時間
No.1	前回紹介	初めてのウォーキング&ジョギング	君塚正道先生	31分
No.2	〃	若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット	中村格子医師	32分
No.3	〃	Good-bye ストレス	福西勇夫医師	28分
No.4	〃	正しく知れば怖くない がんのお話	土田知宏医師	26分
No.5	[NEW]	元気な職場をつくるメンタルヘルス 「自分でできるストレスコントロール」	山本晴義医学博士	25分
No.6	[NEW]	元気な職場をつくるメンタルヘルス 「ストレス・コーピングによるセルフケア」	山本晴義医学博士	26分
No.7	[NEW]	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」10代目体操のお兄さん指導	梅田孝教授 佐藤弘道兄さん	60分
No.8	[NEW]	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！	都竹茂樹教授	60分
No.9	[NEW]	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう！	和田耕治教授	42分



No.5～No.9

※ほかに高血圧・健診・ダイエット・禁煙・アンチエイジング等に関するDVDもございます。

### 申込み・問い合わせ先

一般財団法人秋田県社会保険協会  
〒010-0001 秋田市中通6-7-9  
☎ 018-831-6205 FAX 018-832-3681

### 申込方法

申し込みは任意の様式で結構ですが、次の事項をもれなく記入しFAXしてください。

- ①事業所名 ②事業所所在地 ③事業所電話番号・FAX番号
- ④希望DVDNo ⑤貸出希望日(期間)



主催／社会保険協会本荘支部 共催／本荘地区社会保険委員会

## レクリエーション パークゴルフ大会を開催



秋田県社会保険協会本荘支部では、本年度の健康づくり事業の一環として本荘地区社会保険委員会との共催のもと、次のとおりレクリエーションパークゴルフ大会を開催します。

- ・社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、参加申込案内を同封しております。
- ・他支部の会員事業所からの参加も歓迎いたしますのでご連絡ください。

- **日時** 令和2年9月26日(土) 受付開始12時30分
- **会場** 八塩パークゴルフ場(由利本荘市東由利田代字沢中41-6)
- **申込方法** 同封の大会参加申込書により、令和2年9月11日(金)までにFAXまたは郵送で、一般財団法人秋田県社会保険協会あてお申込み願います。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合もあります。



## 退職後の健康保険証の使用について



協会けんぽ秋田支部  
レセプトグループ  
佐々木 寛 文

**Q** 勤め先を退職した後に誤って健康保険証を使用した場合はどのようなになるのでしょうか？

**A** 健康保険証は退職日までしか使用できないため、退職日の翌日以降に健康保険証を使用した場合は、医療費の返納金として総医療費のうち協会けんぽが負担している金額（7割または8割分）を返納していただくこととなります。

このケースにより平成30年度に全国で発生した医療費の返納金は、およそ15万6千件、金額にして約39億円に達しております。

ご退職される方は、退職時にお手元の健康保険証（扶養家族の分も含む）を早急にお勤め先へご返却ください。また、医療費の返納金の発生を防ぐためにも、事務担当者の方は健康保険証は退職日までしか使用できないことを従業員の方へご周知いただくとともに、資格喪失届への健康保険証の添付を徹底していただき

ますようお願いいたします。

なお、資格喪失届に健康保険証を添付できない場合には「回収不能届」を添付していただいておりますが、ご本人と連絡がとれる電話番号のご記入をお忘れになりませんようご注意ください。

さらに、定年再雇用によりお勤め先が変わらないということで、健康保険証を返却されないケースが見受けられます。定年再雇用の場合であっても、資格喪失届に添付して一旦返却いただくこととなりますのでご注意ください。再取得の処理が終わりましたら、新たな健康保険証をお送りいたします。

医療費の適正化のために、健康保険証を適切に使用していただきますようご協力をお願いいたします。



「プラスチックと地球温暖化」  
私たちの周りには使い捨て製品が溢れ、店舗で売られている商品の容器や包装袋なども殆どはプラスチック製が多いように思います。使い勝手が良く重宝することから多くの場面でプラスチック製品が登場し、必要不可欠な存在となっています。  
ところが、暮らしやすさと引き換えに様々な問題を引き起こし平穩な日常が脅かされているように感じています。特にプラスチックごみを焼却することで発生する二酸化炭素が原因で進む地球温暖化は特に重大な問題だと思えます。



随想 ふきのとう

それが原因で北極の氷が融け白くまが氷を渡って行く狩りが難しくなり絶滅が危惧されているといいますが、一番身近では近年異常気象と言われる超大型台風・ゲリラ豪雨などで甚大な被害が発生しています。また異常気象に留まらず水河や永久凍土が溶けてそれが地表に出てきた時今まで地中に眠っていた未知のウイルスや細菌が空中に拡散される原因にもなると聞きました。今感染拡大している新型コロナウイルスの恐ろしさは十分身に染みているところですが、温暖化により未知のウイルスが目覚めたとき、私たちには一体どんな影響があるのかと思うと、とても不安になります。  
プラスチック製品も捨てればただのごみとなってしまいます。焼却すれば二酸化炭素が発生し地球温暖化がどんどん進みます。「ゴミのポイ捨てをしない」「ごみの分別をしてリサイクルする」など一人一人が高い意識をもって、私たちの地球を守り未来の子供たちが豊かな生活を送れるようにしたいものです。

秋田エコプラッシュ株式会社

山 谷 文 子  
(能代市)

# 健康トピックス

## 第190回 まだまだ油断大敵！『熱中症』

新しい生活様式の「マスクの着用」「3密（密集、密接、密閉）の回避」「身体的距離の確保」の実践によって、今年の暑さ対策は例年以上に必要です。まだまだ暑い日が続きます。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐこともできます。

### 熱中症とは

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長時間いたとき、あるいは、いた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がありま。最悪、死に至る場合もあります。



#### 予防が大切① 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をしましょう。

#### 予防が大切② 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は様子を見ながらマスクを外しましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分とってうえで適宜マスクを外して休憩しましょう。

#### 予防が大切③ こまめに水分補給を

- ・のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。（目安は1日あたり1.2リットル）
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

#### 予防が大切④ 日ごろから健康管理を

- ・体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは無理せず、自宅で静養を。
- ・深酒や朝食の欠食などで暑い環境に行くのは避けましょう。

#### 予防が大切⑤ 暑さに備えた体力づくりを

- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。
- ・運動は「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で1日30分程度を目安に心がけ、身体が暑さに慣れるようにしましょう。



### 重症度(救急搬送の必要性)を判断するポイント

- ✓意識がしっかりしているか？
  - ✓水を自分で飲めるか？
  - ✓症状が改善したか？
- 搬送時、応急処置の際は、必ず誰かが付き添いましょう。熱中症の症状があったら、涼しい場所へ移し、すぐに体を冷やしましょう。

熱中症予防に関するサイト

◆環境省ウェブサイト  
「環境省熱中症予防情報」



◆厚生労働省ウェブサイト  
「厚生労働省熱中症関連情報」



### 休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談はカレンダー 日です。（開所時間は、午後7時まで）  
休日の年金相談はカレンダー 日です。（開所時間は、午前9時30分から午後4時まで）  
年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください。

令和2年9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			

令和2年10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合せ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

0570-058-555（ナビダイヤル）

050で始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6700-1144（一般電話）

★ねんきんダイヤル（一般的な年金相談）

0570-05-1165（ナビダイヤル）

050で始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6700-1165（一般電話）

（受付時間）月曜日：午前8時30分～午後7時まで

火～金曜日：午前8時30分～午後5時15分まで

第2土曜日：午前9時30分～午後4時まで

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日にはご利用いただけません。

### 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。

社会保険  
**あきた**  
令和2年8・9月号

発行

一般財団法人 秋田県社会保険協会  
〒010-0001 秋田市中通 6丁目7-9  
TEL018-831-6205 FAX018-832-3681

資料  
提供

秋田・鷹巣・大曲・本荘 年金事務所  
全国健康保険協会秋田支部

— 職場内で回覧しましょう —