

2018
1

SHAKAIHOKEN MIE
Vol.537

社会保険

みえ



伊勢神宮（内宮）

contents

● 日本年金機構年金事務所

- ・賞与を支給したときは「賞与支払届」を提出しましょう
- ・退職したときは、国民年金第1号被保険者への切替手續が必要です。

● 全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部

- ・年に一度は必ず健診を受けましょう！
- ・お財布にやさしいお薬「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

一般財団法人 三重県社会保険協会

- ・新春のご挨拶
- ・年金委員・健康保険委員功労者の表彰が行われました
- ・第22回社会保険協会ソフトボール県大会終わる/伊勢地区大会（第28回）結果
- ・社会保険協会健康ボウリング大会結果

行政資料提供／◆日本年金機構 ◆全国健康保険協会三重支部（協会けんぽ）

職場内で回覧をして下さい



日本年金機構からのお知らせ

■賞与を支払したときは「賞与支払届」を提出しましょう

被保険者に賞与を支払ったときは、支払日から5日以内に「健康保険・厚生年金保険 被保険者賞与支払届」及び「健康保険・厚生年金保険 被保険者賞与支払届総括表」を提出することとされています。この届出により、保険料額や年金額などの計算の基礎となる「標準賞与額」を決定します。

◆年3回以下の賞与が標準賞与額の対象となります

賞与を支払ったときも、健康保険・厚生年金保険の保険料を納めることとなっています。賞与にかかる保険料額は、被保険者に支払われた賞与の総支給額の千円未満を切り捨てた額（「標準賞与額」といいます。）に、健康保険・厚生年金保険それぞれの保険料率を掛けた額となり、事業主と被保険者が折半で支払います。

「標準賞与額」の対象となる賞与は、名称にかかわらず労働者が労働の対償として受けているもののうち、年3回以下の回数で支給されるものです。なお、年4回以上支給される賞与は、標準報酬月額の対象とされます。

対象となるもの	対象とならないもの
賞与(役員賞与含む)、ボーナス、期末手当、冬期手当、越年手当、勤勉手当、繁忙手当、年末一時金等、年3回以下の回数で支給されるもの	年4回以上支給されている賞与(標準報酬月額の対象となる)
	結婚祝い金、大入り袋など

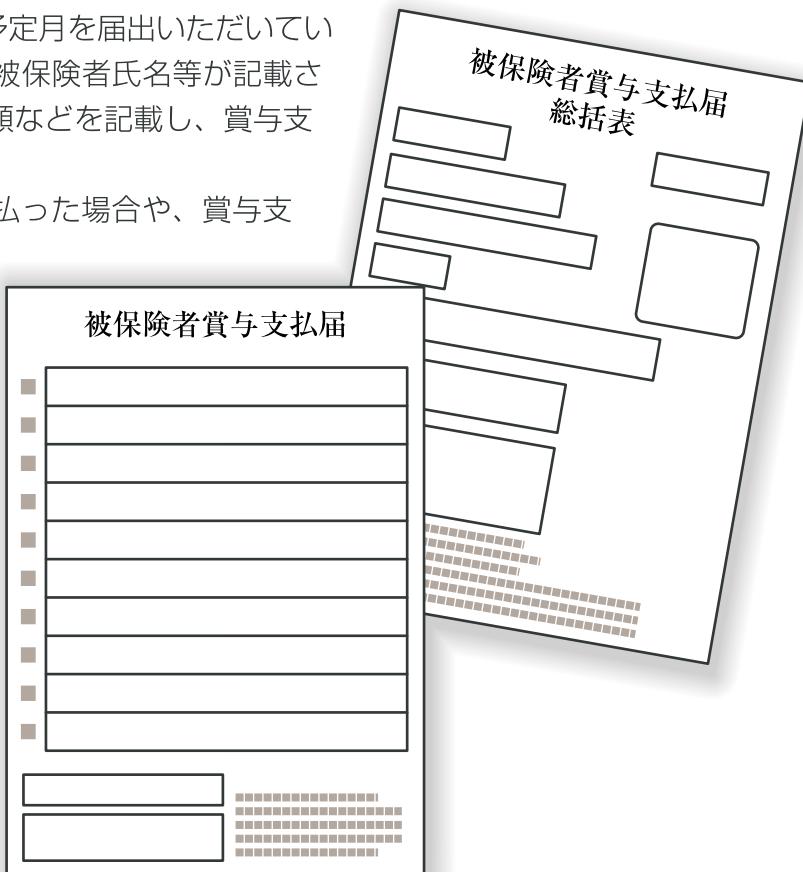
◆被保険者ごとに支払賞与額を届け出ます

日本年金機構へあらかじめ、賞与支払予定月を届出いただいている事業所には、賞与支払予定月の前月に被保険者氏名等が記載された届出用紙が送付されますので、賞与額などを記載し、賞与支払届総括表とともに提出してください。

また、賞与支払予定月以外に賞与を支払った場合や、賞与支払予定月を届出していない事業所において賞与の支払いがあった場合には、

「賞与支払届」、「賞与支払届総括表」をお近くの年金事務所または日本年金機構ホームページより取り寄せいただき、ご記入のうえ提出してください。

なお、賞与支払予定月に支払がなかった場合は、賞与支払届総括表「支給・不支給」欄の「不支給・1」に○を付けて提出してください。



● 日本年金機構からのお知らせ

厚生年金保険等に加入していた20歳以上60歳未満の方が 退職したときは、国民年金第1号被保険者への 切替手続きが必要です。

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満の方が加入することになっています。厚生年金保険等に加入している方も、第2号被保険者として国民年金に加入しています。

厚生年金保険等に加入していた20歳以上60歳未満の方が退職した時は、国民年金第1号被保険者への切替手続きが必要です。また、退職した方に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者も第3号被保険者から第1号被保険者になりますので、届出が必要となります。

★切替手続きは…

住民票を登録している市区町村役場の国民年金担当窓口で行います。手続きの際には、年金手帳をお持ちください。

【注意】健康保険の任意継続被保険者になった方も国民年金第1号被保険者への切替手続きが必要です。

★第1号被保険者になると…

〈国民年金の保険料〉

月額 16,490円(平成29年度)

〈保険料の納付方法〉

ご自身で、次のいずれかの方法で納めることになります。

- 金融機関からの口座振替
- クレジットカード納付
※クレジットカードを直接提示して納付していただく方法ではありません。
- インターネットバンキング
- 納付書で、金融機関の窓口やコンビニエンスストアから



※退職（失業）により国民年金保険料の納付が困難な場合は、免除制度がありますので、住民票を登録している市区町村役場の国民年金担当窓口または、お近くの年金事務所へご相談ください。

なお、65歳以上の被保険者で、老齢・退職を支給とする年金の受給資格を有する方は第2号被保険者とはなりません。

国民年金の第3号被保険者の方の配偶者である厚生年金保険等に加入している方が、65歳に達したときは、第3号被保険者は国民年金の第1号被保険者への切替手続きが必要となります。

ただし、在職中の配偶者の方が老齢または退職を支給事由とする年金の受給資格を有していないときは、引き続き受給資格を有するまでの間は国民年金の第3号被保険者となりますので切替手続きの必要はありません。

今年度はもう受診されましたか？

年に一度は必ず健診を受けましょう！

協会けんぽでは、加入者の皆様の健康の保持・増進のため、下記の健診をご用意しています。年度内（4月～翌年3月）お一人様1回に限り費用補助がありますので、ぜひご利用ください。

【被保険者（加入者ご本人）様用】生活習慣病予防健診（対象年齢：35歳～74歳）

一般健診、付加健診、乳がん、子宮頸がん検診など

がんや糖尿病など、主に生活習慣によって引き起こされるさまざまな疾病的予防のための検査を行います。検査項目は特定健康診査や企業の定期健康診断（事業者健診）の検査項目をすべて含んだ内容となっています。

▶協会けんぽの健診はお得です！

（例）一般健診費用総額が18,522円の場合

協会けんぽ負担額11,484円

自己負担額
7,038円

※上記の金額は一般健診の最高金額であり、金額は健診機関ごとに異なります。

▶協会けんぽの健診は検査項目が豊富です！

事業者健診に加え下記の検査項目も含まれています。

	事業者健診	生活習慣病予防健診
胃・大腸がん検診	なし	あり
乳・子宮頸がん検診	なし	あり（偶数年齢女性）

【被扶養者（加入者ご家族）様用】特定健康診査（対象年齢：40歳～74歳）

身体測定など基本的な健診、心電図検査など詳細な健診



メタボリックシンドロームのリスクに着目した健診です。

特定健診の受診方法は2種類に分かれています（検査項目は同じです）

①自己負担額500円の健診機関で受ける

三重県内31医療機関（健診機関）※で特定健診を受けることができます。

②お近くの医療機関で

特定健診を受ける（自己負担額2,230円）

三重県内の約800の医療機関※（病院や診療所）で特定健診を受けることができます。

※①②の医療機関についてはホームページまたは、下記にお問い合わせください。

特定保健指導をご利用ください

健診後にはメタボリックシンドロームに着目した特定保健指導を実施しています。

特定保健指導とは、健診結果等から判定し、将来生活習慣病の発症リスクが高いと考えられる方に対して、6か月間にわたり行う健康づくりサポートのことです。専門家（保健師・管理栄養士）のアドバイスを受けながら生活習慣の改善に取り組むことができます。職場での健康づくりにご活用ください。

▶特定保健指導の流れ

- ①健診結果をもとに、特定保健指導の対象となる方に、協会けんぽから事業所様を通じてご案内します。
- ②日程の調整後、保健師等が職場にお伺いし、個別に初回の面談（1人につき数十分程度）を行います。
- ③必要に応じて6か月間電話や手紙等で対象の方をサポートします。



全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部からのお知らせ

■お財布にやさしいお薬「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

ジェネリック医薬品という言葉を耳にする機会が増えてきました。協会けんぽでは、毎年8月と2月にジェネリック医薬品を使用した場合のご自身の負担額がどのくらい減るか試算した通知を送付させていただいております。この機会にジェネリック医薬品について考えてみませんか？

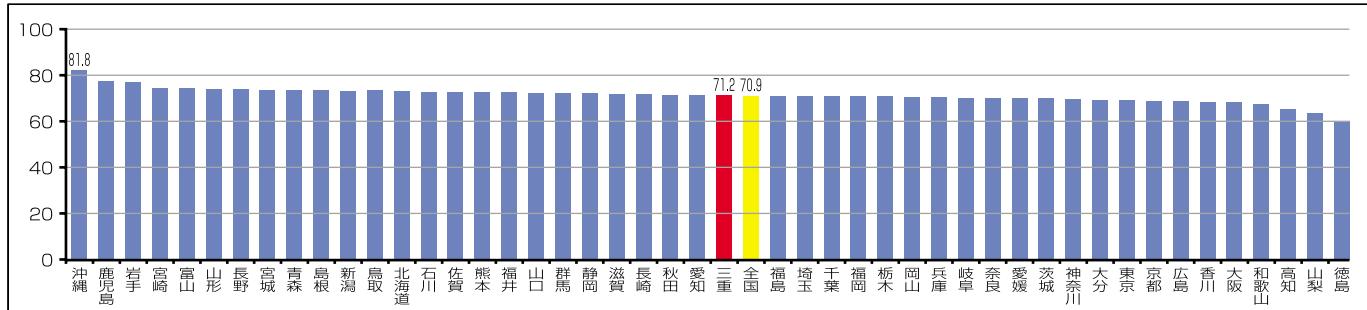
ジェネリック医薬品とはどんなお薬？

ジェネリック医薬品は、**新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性が同等なお薬です。**試験に合格し、厚生労働大臣の承認を受け、国の基準、法律に基づいて製造・販売しています。

さらに、製品によっては、服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したジェネリック医薬品もあります。新薬に比べ開発費が少ないために新薬より低価格なお薬です。

協会けんぽのジェネリック医薬品使用割合はどのくらい？

協会けんぽ三重支部のジェネリック医薬品使用割合は71.2%で全国25位です。（平成29年6月時点）。



注1. 協会けんぽ（一般分）の調剤レセプト（電子レセプトに限る）について集計したもの（算定ベース）。

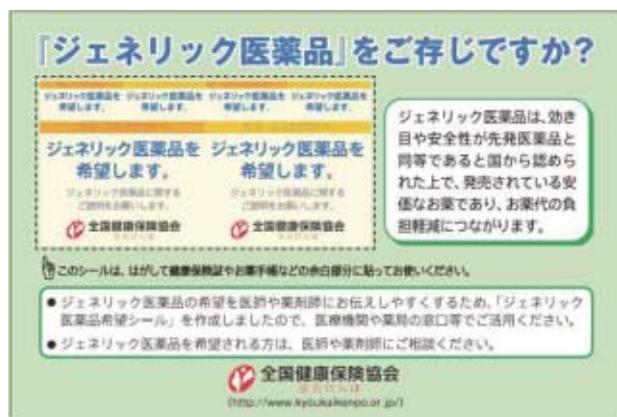
注2. 加入者の適用されている事業所所在地の都道府県毎に集計したもの。

注3. 「数量」とは、薬価基準告示上の規格単位ごとに数えた数量

ジェネリック医薬品を処方してもらうにはどうしたらいいの？

病院・診療所でお薬をもらう場合は診察の際に医師にご相談ください。また、調剤薬局でお薬をもらう場合は処方箋を出す際に薬剤師にご相談ください。

ジェネリック医薬品の希望を病院に伝える簡単な方法はないの？



協会けんぽでは、ジェネリック医薬品の希望を医師や薬剤師へお伝えしやすくするため、「**ジェネリック医薬品希望シール**」を作成しています。保険証やお薬手帳などに貼付してご利用ください。ご希望の場合は、下記までお問い合わせください。

ジェネリック医薬品希望シールに関するお問い合わせ先:企画総務グループ ☎059-225-3317

平成30年 新春を迎えて

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様方には、お健やかに新春をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。旧年中は、当協会の事業運営に多大なご支援とご協力を賜り、衷心より厚く御礼申し上げます。

さて、当協会につきましては、皆様の御協力のおかげさまで、各事業とも当初の計画どおり、おおむね順調に推移しております。わが国の経済におきましても、先行きの不透明感はありますが、緩やかな回復基調が続いております。このような中、当協会におきましては、全国健康保険協会三重支部及び日本年金機構年金事務所と連携を密にしながら、事業を進めてまいる所存でございます。

今後も、社会保険制度の普及、広報活動事業をはじめ、被保険者・被扶養者の健康づくり事業、福利厚生事業等、特に従業員の皆様の健康管理は重要であることから、なお一層の健康促進事業にも積極的に取り組んでまいります。

社会保険協会事業の重要性に鑑み、皆様方のお役に立てるよう役職員一同、誠心誠意を尽くして事業に取り組む所存でございますので、引き続きご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、皆様方の益々のご活躍とご多幸を心からご祈念申し上げ、年頭のご挨拶いたします。



一般財団法人 三重県社会保険協会
会長 杉浦 雅和

三重県年金委員・健康保険委員大会が開催され 年金委員・健康保険委員功労者の表彰が行われました

去る平成29年11月8日、津市の三重県総合文化センターのフレンテみえにおいて三重県年金委員・健康保険委員大会が、多くの委員の参加を頂き開催され、各委員活動を通じて特に功績のあった方に対して表彰が行われました。

また、記念講演として「誰にとっても身近な病気…うつ病とその予防」と題して榎原病院 副院長村田昌彦様より講演がありました。

本年度受賞された方は右記のとおりです。受賞の皆様おめでとうございます。

【年金委員功労者】

○ 厚生労働大臣表彰

黒澤 明 北勢運送(株) (桑名市)

○ 日本年金機構理事長表彰

千原 美和 (株)松阪マツダ (松阪市)
岩崎 良文 伊勢商工会議所 (伊勢市)

○ 日本年金機構理事表彰

井本 治見 (株)伊賀 (伊賀市)
大野 伸二 トライス(株) (松阪市)
岡 公靖 (株)伊藤工作所 (尾鷲市)

【健康保険委員功労者】

○ 全国健康保険協会理事長表彰

岩間 和代 (株)豊栄モータース (鈴鹿市)
渡邊 一陽 三岐鉄道(株) (四日市市)
石川 泰 尾鷲石川商工(株) (尾鷲市)

○ 全国健康保険協会三重支部長表彰

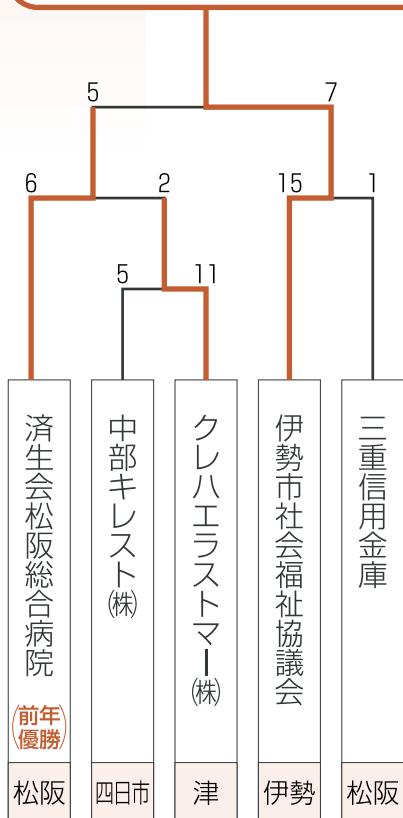
菅内 章夫 久居運送(株) (津市)
佐藤 法子 (株)松阪鉄工所 (津市)
前川 しのぶ 敷島スター(株)鈴鹿工場 (鈴鹿市)
小林 菊恵 (株)三エスゴム (四日市市)
杉本 貴俊 (株)杉村製作所 (四日市市)
小林 節男 (有)ヤマト技研 (伊勢市)
中村 レイ 中村建設(株) (尾鷲市)



健康づくり事業

■第22回社会保険協会ソフトボール県大会終わる

優勝 伊勢市社会福祉協議会チーム



11月3日(祝)に津市河芸グランドで、第22回社会保険協会ソフトボール三重県大会を、県下各地区大会の優勝チーム及び前年度県大会優勝チームの5チーム参加による大会を開催した。試合結果は、伊勢地区代表の伊勢市社会福祉協議会チームの初優勝となった。

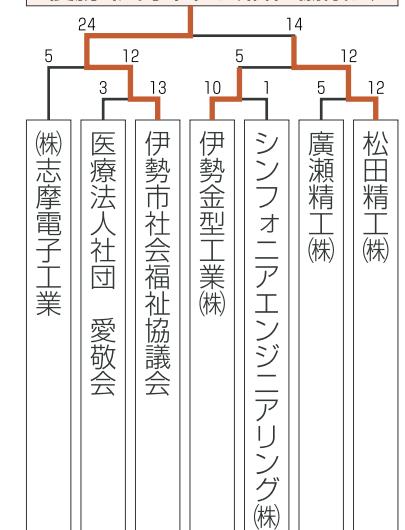
当時は、天候に恵まれ、試合は一点を争う好ゲームで、特に決勝は延長になりチーム総力戦の中、記憶に残る大会となりました。どうぞ次年度も、会員の皆様の多くの参加をお願いします。



伊勢市社会福祉協議会チーム

伊勢地区大会(第28回)結果(9/30)

優勝 伊勢市社会福祉協議会



社会保険協会健康ボウリング大会結果

松阪地区大会 サンパークレーン 29年10月5日 19:15開始
団体部

優勝 済生会明和病院ソフト部Bチーム(済生会明和病院) 1040点
2位 チーム TVH(鳥羽ビューホテル花真珠) 1035点
3位 チーム ミラクル(シンフォニアエンジニアリング(株)) 804点

個人男子部

優勝 北川 龍也(鳥羽ビューホテル花真珠) 374点

個人女子部

優勝 堀田 小織(済生会松阪総合病院) 317点

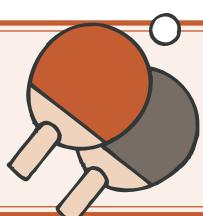


済生会明和病院チーム

今月号の同封チラシのご案内

ご案内のチラシをご覧のうえ是非ご利用及びご参加ください。

- ◆社会保険事務セミナーの開催のご案内(県下7会場)
- ◆新企画……健康卓球大会の開催(伊勢支部)



管理栄養士からの健康へのアドバイス

季節と薬膳 薬膳茶について

管理栄養士・薬膳調整師
ハーブコーディネーター 丸山 玲子

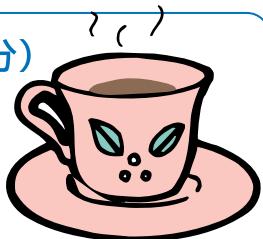
新年を迎えました。心晴れやかに新しい何かに挑戦したくなる時期ですね。

健康づくりの目標をお立てになられた方もいらっしゃるかもしれませんね。4月から始まりました薬膳シリーズは早いものでもう5回目となりました。春夏秋冬とレシピをご紹介しましたが今回は少し趣を変えて「薬膳茶」をテーマに選びました。

お茶は「万病の薬」といわれ、体調管理や健康増進の目的で日常から飲まれてきました。今回は忘年会やお正月、新年会等のお付き合いでお疲れの今の時期にぴったりな薬膳茶をご紹介します。

冬におすすめのブレンド茶・クコウロンブレンド茶(1人分)

- ・ウーロン茶葉……………小さじ1
- ・杜仲茶葉……………小さじ1杯
- ・クコの実……………3~4個



クコの実は五行説でいう「腎」の働きを高め精気を養う食材といわれます。

口当たりの良さからウーロン茶をベースに使うことが多いですが、ウーロン茶が苦手な方は緑茶や紅茶のブレンドでお試しください。薬膳茶は2~3度お湯を継ぎ足して楽しめます。急須に材料を入れ、2煎目3煎目と味の変化を楽しみながらお飲みくださいね。

～番外編・ハーブのお話～

今の時期、大根とてもおいしいですね!料理の際に迷うのは残った大根の葉…。

柔らかければお料理にも使いやすいですが大きな葉はつい処分しがち…なのですが、実は大根の葉には体を温める効果が高く、古来より大根の葉を干したものを干葉(ヒバ)といい保存食として食されてきた優秀なハーブなのです。

食べるだけでなく、薬湯の素材としても優秀で血行、新陳代謝の促進、保温作用、冷えの改善などの効能効果が挙げられます。ご自宅やご近所でとれたり頂いたりした大根の葉(できれば無農薬のものを選びましょう)でバスハーブを作つてみませんか?

ヒバのバスハーブ

- ①大根の葉をきれいに洗って風通しの良い日陰につるし乾燥させる
- ②乾燥した葉を細かく刻み、目の細かい洗濯ネットや布袋に入れ湯船に浮かべる

寒さが厳しく春が待ち遠しいこの季節、体を温め元気に冬を乗り切りましょう。

年金事務所による出張年金相談日

相談場所	相談時間	相談日		相談場所	相談時間	相談日	
		1月	2月			1月	2月
NTNシティホール (桑名市民会館)	10:00~15:00	4	1	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00	10	14
		11	8			24	28
		18	15	亀山市役所	10:00~12:00	18	15
		25	22		13:00~15:00		
いなべ市役所北勢庁舎	10:00~15:00	9	13	志摩市商工会館	10:00~15:00	11	8
上野商工会議所	10:00~15:00	5	7	熊野市役所	10:00~14:00	5	7
		19	16	熊野市役所紀和総合支所	10:00~13:00	—	16
名張商工会議所	10:00~15:00	9	13	御浜町役場	10:00~14:00	10	14
		23	27	紀宝町役場	10:00~14:00	17	21