

2018  
3

SHAKAIHOKEN MIE  
Vol.538

## 社会保険

みえ

### 三重の伝統工芸シリーズ

#### #9：那智黒石

那智黒石の原石は熊野市神川町の山すそや渓谷等で産出される非常に細かな粒子の水成粘板岩です。基石、硯、置き石として多くの人に愛好されています。那智黒石が商品として用いられたのは歴史的に古く、遣唐使(619~894年)が基石原料として土産にしたとされているほどです。

## contents

### ●全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部

- ・健康保険等に関する申請書提出先のご案内
- ・退職後の健康保険のご案内

### ●日本年金機構年金事務所

- ・「わたしと年金」エッセイ 平成29年度 受賞作品
- ・ご存知ですか？年金の予約相談

### ●一般財団法人 三重県社会保険協会

- ・社会保険協会事務セミナーが好評のうち終わる
- ・ご注意 年金機構への各種届書送付について
- ・三重県社会保険協会 伊勢支部「健康卓球大会」の結果

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

## 退職後の健康保険のご案内

退職後の健康保険には、「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）」の3つの選択肢があります。保険料等を比較のうえ、被保険者様ご自身で希望する健康保険にお手続きください。

加入先	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)
手続き先	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の 国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"><li>●退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること。</li><li>●退職日の翌日から20日以内に手続きすること。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ご家族が加入している健康保険の被扶養者の条件を満たすこと。</li></ul>
保険料	<ul style="list-style-type: none"><li>●保険料の目安は、退職前に控除されていた保険料を2倍した額。（または、上限【標準報酬月額28万円】に対応する額）</li><li>●原則2年間変わりません。（保険料率変更時を除く）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●保険料は、加入する世帯の人数や前年の所得などにより決定されます。</li><li>●退職の事由が倒産や解雇などの場合は、保険料の減免措置を受けられることがあります。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●被扶養者の保険料負担はありません。</li></ul>

任意継続保険に加入される場合は…



任意継続保険に加入される場合は、お住まいの都道府県の協会けんぽ支部に、「健康保険 任意継続被保険者資格取得申出書」を退職日の翌日から20日以内にご提出ください。（郵送の場合は、20日以内に必着です。）



平成29年1月より被扶養者となるご家族のマイナンバーのお届出が必須となりました

任意継続被保険者の方が被扶養者のお届出をする際には、被扶養者となる方の収入状況がわかる書類と併せてマイナンバーのお届出が必須となりますので、資格取得申出書の「被扶養者欄」にご家族のマイナンバーを必ずご記入ください。（被保険者ご本人のマイナンバーについては、資格取得申出書に以前の保険証の記号番号をご記入いただいた場合には、記入が省略できます。）



### 事業所の社会保険事務ご担当者様へのお願い

任意継続の保険証は、年金事務所での被保険者資格喪失届のデータ入力処理が完了した翌営業日に発行可能となります。そのため、喪失届の手続きが遅れると、任意継続の保険証発行までの期間も長引いてしまいます。

加入者の方が退職された場合は、「被保険者資格喪失届」と「退職される方の健康保険証（扶養家族分も含む）」を早急に日本年金機構にご提出くださいますようご協力ををお願いします。

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部からのお知らせ

## ■健康保険等に関する申請書提出先のご案内

スムーズなお手続きのために、申請書提出の際には郵送先をご確認くださいますようお願いいたします。

### 協会けんぽへの提出書類

〒514-1195  
郵送先 津市栄町4丁目255番地 津栄町三交ビル  
全国健康保険協会三重支部

#### 健康保険の給付に関する書類

- 傷病手当金支給申請書
- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書
- 埋葬料(費)支給申請書
- 療養費支給申請書
- 高額療養費支給申請書
- 限度額適用認定申請書
- 特定疾病療養受療証交付申請書
- 第三者行為による傷病届

#### 任意継続被保険者に関する書類

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者資格喪失申出書 など

#### 保険証・高齢受給者証の再交付に関する書類

- 健康保険被保険者証再交付申請書
- 健康保険高齢受給者証再交付申請書

#### 健康診断などの保健事業に関する書類

- 生活習慣病予防健診申込書
- 特定健康診査受診券申請書  
(受診券が手元にない場合)



申請書のご提出は郵送で  
お願いします

### 年金事務所(日本年金機構)への提出書類

〒460-8565  
郵送先 愛知県名古屋市中区錦1-18-22  
名古屋ATビル12階  
日本年金機構 名古屋広域事務センター

※お手続きについては、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

従業員の社会保険への加入、退職による資格喪失、  
被扶養者の追加・削除の届出に関する書類

- 被保険者資格取得届
- 被保険者資格喪失届
- 健康保険被扶養者(異動)届

#### 従業員の給与に関する書類

- 被保険者報酬月額変更届
- 被保険者賞与支払届
- 被保険者報酬月額算定基礎届

#### 産前産後休業・育児休業に関する書類

- 育児休業取得者申出書
- 産前産後休業取得者申出書

#### 従業員の氏名・住所・生年月日の変更に関する書類

- 被保険者住所変更届
- 被保険者氏名変更(訂正)届
- 被保険者生年月日訂正届

#### 事業所情報の変更に関する書類

- 事業所関係変更(訂正)届
- 事業所所在地・名称変更(訂正)届

#### 年金手帳の再交付に関する書類

- 年金手帳再交付申請書

#### 協会けんぽが取り扱う申請書に関するお問い合わせ先



全国健康保険協会 三重支部

協会けんぽ

申請書のダウンロードはホームページから

協会けんぽ

検索

お手続きは郵送でお願いします

〒514-1195

津市栄町4丁目255番地 津栄町三交ビル

(津栄町三交ビルは、国道23号線沿いの「三交ホーム」と表示されたビルです)

- 健康保険の給付、保険証・高齢受給者証の発行、退職後の任意継続
- 生活習慣病予防健診、特定健康診査、保健指導(健診後のサポート)
- レセプト点検、資格喪失後受診、交通事故時の医療費、医療費のお知らせ
- 評議会、庶務関係、支部運営方針、健康保険委員

- ➡ 業務グループ ☎ 059-225-3314
- ➡ 保健グループ ☎ 059-225-3315
- ➡ レセプトグループ ☎ 059-225-3316
- ➡ 企画総務グループ ☎ 059-225-3317



## ■「わたしと年金」エッセイ 平成29年度 受賞作品

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」と位置付け、国民の皆さんに公的年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及・啓発活動を展開しています。

その一環として、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわり=「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。

平成29年度の応募総数894件の中から、入賞作品を紹介します。

### 厚生労働大臣賞 岐阜県 (60代 男性)

今も耳底に残る、カラカラカラと足踏みミシンの歯車が回る音。

子供の僕の視線の先には、中古ミシンを踏む母の背中があった。「父さんの給料だけでは、人並みの生活ができない。子供だけにはひもじい思いをさせたくない」。母はそんな独り言を常々言っていた。負けず嫌いの母は、そのために内職を始めたのだ。

駅前の問屋から持ち込まれる、裁断された既製服を縫う仕事だ。部分縫いの賃仕事。十銭単位の工賃に、どれほど数を稼げるかで決まる。僕が寝ている最中でも、ミシンの音が響いた。朝早くからもそうだ。母は食事の用意や洗濯などの家事をこなし、その間に内職もする。子供の僕は、母はいつ眠るのだろうかと、不安な思いをしたものだ。

父の給料日。母は父からそれを受け取るとすぐに、五つの古封筒に分ける。封筒の表には、「電気・ガス代」、「水道代」、「八百屋代」、「年金代」、「その他」と書かれてあった。その月に必ず払わねばならないと困るものばかりだ。その一つでも未払いになれば、生活に支障が生じる。父の給料プラス母の内職代が、それらに消えた。その他に少しでも入れば、貯蓄に回された。

そんな生活の中で、子供の僕には解らないことが一つあった。電気・ガス・水道代が未払いになれば供給が止められる。八百屋の支払いを遅らせれば、つけが効かず現金払いとなり、自転車操業の我が家では困ってしまう。そんな中で、年金の支払いを止めれば「その他」の封筒が増えるではないか。年金などの今の直接生活に響くものではない。そんな僕の疑問に母は答えてくれた。

母は、年金を童話「アリとキリギリス」に例えた。こつこつ支払うことで、働けなくなった老後に支給されるという将来への保障。それも政府が保険者になるということで、絶対に未払いなどおきない。生命保険のように掛け捨てではないことなど、母は年金を受け取るまで働くとの意欲を見せた。「お前に生活の面倒をかけたくないからね」。その言葉に、僕は老いる運命を感じた。

母は六十歳まで内職を続けた。年金の決定通知が来た日、母の背中から、ようやく重荷が下りたのが分かった。もう、ミシン針は老眼鏡をかけないと見えない。一度、糸が切れたら通すのに拡大鏡が必要な状態だった。そんな母にも、内職の内職らしき注文があったが、年金支給が始まるとそれを断った。「生涯現役と働く人もいるけど、年金をもらえば、それを使うのが仕事さ」と、僕に元気な姿を見てくれた。

生活費の中心は僕が担ったが、母は自分の生活費だと言って、年金の一部を僕に渡してくれた。どれほど母に支給されているのか僕は知らない。これまで母の内職代で引け目も感じことなく学校もいけたし、何不自由なく生きて来られた。その意味からすれば、母の年金の全額をすべて自分の好きなように使ってほしかった。

「貧乏性だからね。使い方を知らないんだよ」。そんな母の微笑みが眼に焼きつく。

「良かったよ。給料や内職代を毎月封筒に小分けしたのが。今では、年金をそうしているんだ」。年金支給日に、銀行から下ろしたお金を母は楽しそうに封筒に分ける。「孫のこづかい代」、「旅行積立代」、「生活費助成代」、「老人クラブ会費」、「その他」と。その中で一番入るのはその他だ。とても裕福とは言えない年金だが、母にとっては、一生懸命働いた「御褒美」だ。自分が支払った以上の支給額に、ときに戸惑いの声をあげる。

「私はこんなに貰っていいのかな。孫の世代は大丈夫なのか心配するよ」。確かに



## 日本年金機構からのお知らせ

母の気持ちは、今の若者世代の年金への不信感に近い。年金は国民共通の「互いに支え合う」精神が根底にあるのだが、少子高齢化の現実問題、年金制度が今後どのようになるのか不安が過る。支給額の減額や保険料の増額は避けて通れないだろう。

だが、保険料の未納は、国民の義務としていけない。僕は自分の子供たちに口を酸っぱくして「義務」だけは果たせと忠告している。確かに、両親の生きた時代と、僕たちの時代、そして子供たちの時代から見た、将来は大きく違う。年金が五年後、十年後にどのような形になるのか判らないが、年金を基本とした老後の生活は、どの世代にもあると思う。

五十年前、母が「年金代」とした封筒を忘れない。あれが確実にあったからこそ、母の老後を充実させた。自助努力にも限界はあるだろうが、国民のひとりとして、年金制度を破綻させてはいけない。超高齢化と呼ばれても、この最低保障を維持していくかなくては、誰が老後を守ってくれるのだろうか。母は僕に教えてくれた。

入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。

わたしと年金エッセイ 審査結果

検索

## ご存知ですか？ 年金の予約相談

相談時間 8:30～16:00（月～金曜日）

年金事務所では、予約相談を実施しています。ご予約いただくと、お客様のご都合に合わせてスムーズに相談できます。

○お申し込みの際は、電話口に、年金手帳（基礎年金番号通知書）や年金証書など、基礎年金番号がわかるものをご準備ください。

○ご予約いただいた相談日に、年金事務所へお越しください際は、運転免許証やパスポートなど、相談者ご本人を確認できる書類が必要となります。また、代理人の方がお越しいただく場合は、委任状と代理人ご本人を確認できる書類が必要となります。



ご予約は 希望日の1か月前から前日までにお電話ください。

ねんきんダイヤル 0570-05-1165

または

津年金事務所	059-228-9120
四日市年金事務所	059-353-5510
松阪年金事務所	0598-51-5116
伊勢年金事務所	0596-27-3602
尾鷲年金事務所	0597-22-2340

街角の年金相談センター津（オフィス）（全国社会保険労務士会連合会運営）

事前予約制

予約専用電話 059-264-7700

開設場所………津市丸之内養正町4-1 森永三重ビル1階

相談時間帯等……午前8時30分～午後5時15分 月曜から金曜（祝日・年末年始等を除く）

※お電話による年金相談は受け付けておりません

## ■社会保険協会事務セミナーが好評のうちに終わる

### ◆ 第2弾 県 社会保険事務セミナー 29.12.5

津市で県内会員事業所の担当者の方を対象に『健康保険の給付制度』について全国健康保険協会三重支部の職員の方から日頃携わる事務あれこれについて講演を頂きました。

当日セミナー終了後、高額療養費又傷病手

当金受給中新たな疾患が出たときの取り扱い……

自動車事故と健康保険の扱い等具体的な質問も多く出ていました。

◆当日受講者定員を、

超える申し込みがあり受講できなかった皆様には、大変申し訳ございませんでした。



会場 三重県総合文化センター



### ◆ 社会保険事務セミナーを 30.2月に開催

(桑名市、四日市市、津市、伊賀市、松阪市、伊勢市、尾鷲市)で開催

三重県社会保険協会では、県下7会場において社会保険事務セミナーを開催いたしました。講師は年金事務所職員及び社会保険労務士にお願いしました。

午前に2時間社会保険事務を担当されている方に老齢年金・遺族年金を中心に年金給付等について



ついて又午後2時間は、事務担当者の他に年金受給等に興味のある従業員の皆様も参加頂き、年金請求、年金額の計算等身近な話題で受講していただきました。

受講者の中には、【退職後の年金がよくわかった】との声もありました。

協会では、社会保険に関するセミナーを、年数回、各地区で開催しております。詳しい開催日については広報誌「社会保険みえ」をご覧いただきお申込みください。

## ご注意 年金機構への各種届書送付について

津市にありました**日本年金機構三重事務センター**は平成29年1月1日で、**名古屋広域事務センター**に統合されています。あやまって届書等を送付されると郵便の転送期間の1年が過ぎていることから送付頂いた書類が返戻される事例が発生しているとのことです。

下記のところに送付をお願いします。

〒460-8565 愛知県名古屋市中区錦1-18-22

名古屋ATビル12階

**名古屋広域事務センター**

## 三重県社会保険協会 伊勢支部「健康卓球大会」の結果

会員の皆様の健康づくり又会員相互の親睦等の一環として、「健康卓球大会」を1月27日(土)に伊勢市三重交通Gスポーツの杜 伊勢 で開催いたしました。

まず、予選リーグ、次に決勝トーナメント試合を行いました。久々に卓球をされる方もあり、笑いのある楽しい大会となりました。是非、次回は貴社のチームのご参加をお待ちしております。

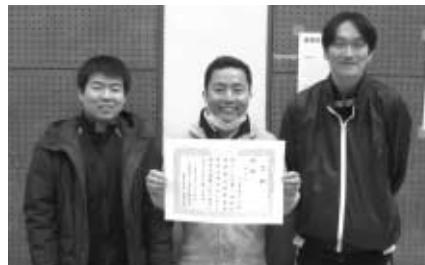


### 1位グループ



優勝 チーム・トライ  
準優勝 志摩市社協 LEADERS

### 2位グループ



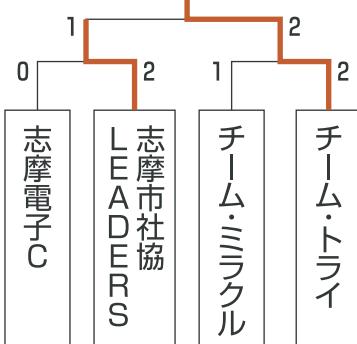
優勝 志摩電子A  
準優勝 志摩電子B

### 3位グループ

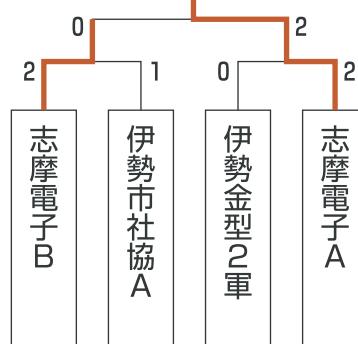


優勝 伊勢金型1軍  
準優勝 伊勢市社協B

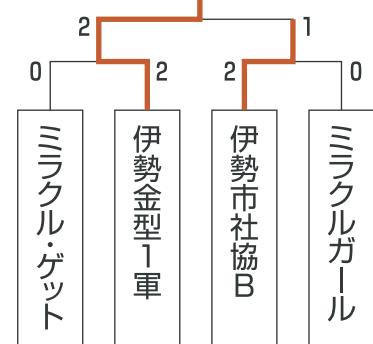
#### チーム・トライ



#### 志摩電子A



#### 伊勢金型1軍



### 今月号の同封チラシのご案内

- ◎会員事業所様の名称・住所変更に関するお願い
- ◎今年度の協会事業にご協力に対してのお礼

# 管理栄養士からの健康へのアドバイス

## 季節と薬膳 花粉症対策

管理栄養士・薬膳調整師 丸山 玲子

少しずつ冬の寒さも和らぎ始め、春の訪れを感じます。

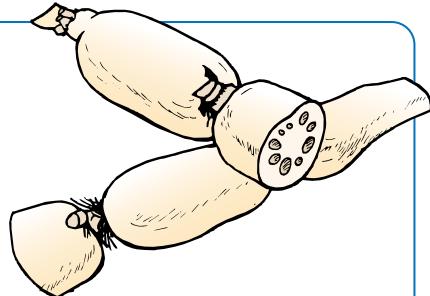
以前春のメニューで春の外邪は風邪(ふうじや)で風によりウィルスが体に入りやすい、アレルギーが起きやすい時期と考えられているとご紹介しました。

風邪の影響を受けやすいこの時期、悩まれる方が多いのが花粉症ですね。花粉症といつても症状は様々で、目のかゆみ、鼻づまり、肌の不調等いろいろありますね。特にお困りとよくお話しいただくのは、鼻づまり。鼻づまりにも固まって出にくいタイプと止まらなくて困るタイプとこれもまた様々なのですが、今回は水のような止まらない鼻水の症状緩和に役立つレシピをご紹介しますね。

このレシピでは体の中にたまりがちな水の流れを改善することと、アレルギー体质の改善を目的に、それぞれに役立つといわれる食材を使います。

### レンコンとシソのつくね焼(2人分)

・鶏むね肉ひき肉	200g	・塩、こしょう	少々
・レンコン(生)	80g	・しょうゆ	小さじ1
・ひじき(戻)	20g	・片栗粉	大さじ3
・しょうが	20g	・ごま油	適量
・青シソ	5g	・ネギ	少々



- ①ひじきは水戻しし、ざるにあげ水けをしっかりと切っておく
- ②レンコンとしょうがはすりおろし、青シソは細く刻む。ねぎは小口切りにする。
- ③ボールに鶏むねひき肉、すりおろしたレンコンとしょうが、戻したひじきと刻んだ青シソを加え、よく混ぜる。
- ④塩、こしょう、しょうゆ、片栗粉を順に加えなしむようによく混ぜる。

だし醤油、生姜醤油等お好みでつけて食べてください。

- ⑤肉だねを6等分し、1つずつ手に取り丸く平たく成型する。ごま油を手に付けて作業すると形を作りやすいですよ!
- ⑥多めのごま油をひいた中火のフライパンで両面をこんがりと焼き、焼き目がついたら蓋をし弱火で中までしっかり火を通す。
- ⑦盛り付けの仕上げに小口ねぎを散らし出来上がり。

冷たいもの、アルコールやカフェインなどの刺激物、甘いもの、脂っこい物を取りすぎることはアレルギー症状悪化につながりやすいといわれます。とりすぎに注意しましょう。

### 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	
		3月	4月			3月	4月
NTNシティホール (桑名市民会館)	10:00~15:00	1	5	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00	14	11
		8	12			28	25
		15	19	亀山市役所	10:00~12:00	15	19
		22	26		13:00~15:00		
		29	—				
いなべ市役所北勢庁舎	10:00~15:00	13	10	志摩市商工会館	10:00~15:00	8	12
上野商工会議所	10:00~15:00	7	4	熊野市役所	10:00~14:00	7	4
		16	20	熊野市役所紀和総合支所	10:00~13:00	—	20
名張商工会議所	10:00~15:00	13	10	御浜町役場	10:00~14:00	14	11
		27	24	紀宝町役場	10:00~14:00	22	18