

2018
5

SHAKAIHOKEN MIE
Vol.539

社会保険

大元

三重の伝統工芸シリーズ

#10：伊勢玩具 剥物（くりもの）

材料であるチシャの木や百日紅が容易に入手できしたことや、参宮客の土産物として人気を集め、発展しました。コマやだるま落とし等の「くり物」があり、鮮やかな色彩が施されていることが特徴です。

contents

● 日本年金機構年金事務所

- ・短時間労働者の方も厚生年金保険・健康保険に加入できます！
- ・厚生年金保険の届出様式が変わりました

● 全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部

- ・健診は毎年必ず受けましょう！
- ・「被扶養者資格の再確認」及び「マイナンバーの確認」の協力をお願い申し上げます

一般財団法人 三重県社会保険協会

- ・平成30年度社会保険協会の事業計画と予算について
- ・協会からのワンポイント Q & A
- ・管理栄養士からの健康へのアドバイス

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

短時間労働者の方も厚生年金保険・健康保険に加入できます!

平成29年4月から、500人以下の企業でも、労使の合意により、一定の要件を満たす短時間労働者の方も、社会保険（厚生年金保険・健康保険）に加入できるようになりました。

制度のご案内

1.対象となる方（短時間労働者）

◎勤務時間・勤務日数が通常の労働者の4分の3未満※1で、以下の4要件を全て満たす方が、対象となる「短時間労働者」です。

(1)	週の所定労働時間が 20時間以上 ※2
(2)	月額賃金 8万8千円以上 ※2
(3)	雇用期間が1年以上見込まれること
(4)	学生でないこと

※1 勤務時間・勤務日数が通常の労働者の4分の3以上の方は、通常の労働者と同様に社会保険の加入者となります。

※2 就業規則・雇用契約等で定められた労働時間およびそれに基づいて算出された賃金を指します。

2.対象となる事業所（特定適用事業所）

◎「短時間労働者」のうち、(a) または (b) の「特定適用事業所」にお勤めの方が、社会保険の適用対象となります。（国および地方公共団体に属する事業所は全てが対象です。）

- (a) **厚生年金保険の被保険者501人以上の企業に属する事業所**
- (b) **厚生年金保険の被保険者500人以下の企業に属する事業所で労使合意を行った事業所**

(b) の場合、「労使合意」が必要です

- 同意対象者※3の2分の1以上と、事業主との間で、「短時間労働者」が社会保険に加入することについての合意が必要です。
- 加入の手続きにあたっては、(i)～(iii)のいずれか※4を添付の上、「任意特定適用事業所申出書」を、名古屋広域事務センターまたは年金事務所へ提出してください。
 - (i) 同意対象者の過半数で組織する労働組合の同意書
 - (ii) 同意対象者の過半数を代表する者の同意書
 - (iii) 同意対象者の2分の1以上の同意書

※3 「同意対象者」とは、厚生年金保険の被保険者、70歳以上被用者および「短時間労働者」を指します。

※4 同意対象者の過半数で組織する労働組合がある場合には(i)を、ない場合には(ii)または(iii)をご提出ください。

※日本年金機構HPには、申出書・同意書の記載例を掲載しております。また、ご不明な点がございましたら、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

日本年金機構 任意適用拡大

<http://www.nenkin.go.jp/>

検索





日本年金機構からのお知らせ

■厚生年金保険の届出様式が変わりました

平成30年3月5日から以下のとおり、届出様式が変更されました。

旧様式で届出されますと事務処理に支障が生じますので、旧様式は廃棄し、新様式で届出いただきますようお願ひいたします。

Q. どんな届書が変わるのでですか？

A. 主な届出書としては

- ・資格取得届
- ・資格喪失届
- ・被扶養者異動届
- ・賞与支払届（総括表・支払届）
- ・算定基礎届
- ・報酬月額変更届
- ・年金手帳再交付申請書
- ・特例加入被保険者資格取得届

70歳該当届書も
変更されます。

Q. 用紙はどこでもらえますか？

A. 平成30年3月5日以降、当機構のホームページにて ダウンロード可能です。

(<http://www.nenkin.go.jp/>)

The image displays four different pension application forms from the National Pension Fund. Each form has a green speech bubble containing the text "マイナンバー" pointing to the location of the My Number barcode (マイナンバーコード). The forms are:

- 被保険者資格取得届 (Application for Qualification Acquisition)
- 被扶養者(異動)届 (Beneficiary Change Application)
- 被保険者資格喪失届 (Application for Qualification Loss)
- 被保険者報酬月額変更届 (Application for Change in Remuneration Amount)

The barcodes are located in the top right corner of each form, above the "提出用印" (Submission Seal) area.



■ 健診は毎年必ず受けましょう！

健診を受けて、自分の健康状態を把握することはとても大切です。毎年受けて結果を確認し、数値が正常の範囲であっても、昨年と比べて徐々に体重が増加していたり、血圧や中性脂肪が上昇気味という傾向があるなら、食生活や運動習慣などの生活改善が必要というサインです。生活習慣病はいきなり重症化せず、徐々にダメージを広げていきます。自分の体に关心を持ち、早めに生活習慣を改善し、健康をキープしましょう。



特定保健指導を受けましょう！

健診後、肥満体型（腹囲またはBMIで判断）で、さらに血糖、脂質、血圧などの検査結果が高めの人には、リスクの程度に応じた「特定保健指導（動機づけ支援、積極的支援）」を専門家（医師、保健師、管理栄養士など）が行います。また、リスクが低くても、要治療や要再検査などの人は必ず医療機関を受診して、重症化を防ぎましょう。



【健診受診】

被保険者（加入者ご本人）様
生活習慣病予防健診



被扶養者（ご家族）様
特定健康診査



メタボリックシンドロームが怖いのは、それぞれの異常が軽度でも、危険因子（リスク）が重なると、動脈硬化などが急速に進み、心臓病など、さまざまな病気にかかる危険度が高くなるからです。よく病気のドミノ倒しに例えられますが、**内臓脂肪型肥満を中心に、異常がさらに多くの異常を招き、複数の病気や深刻な病気を発症する恐れがあるのです。**

【判定・結果通知】

※受診者全員に健診結果は通知します。

高

メタボリックシンドロームリスク

有

【特定保健指導】

積極的支援

食生活や運動などの生活習慣改善の取り組みを専門家が3か月以上継続的にサポートします。

動機づけ支援

専門家のサポートで、食生活や運動などの行動目標や計画を考え、自主的に取り組みます。

注 65～74歳の方は、「積極的支援」の条件に該当する場合でも「動機づけ支援」となります。服薬中の人は継続的に医療機関で受診しているため、保健指導の対象となりません。ただし主治医の依頼・了解のもとに、必要に応じて保健指導を行うこともあります。

全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部からのお知らせ

■「被扶養者資格の再確認」及び「マイナンバーの確認」の協力をお願い申し上げます

平成30年度も、協会けんぽの被扶養者様（加入者ご家族）の資格再確認を実施いたします。また、平成30年度は、上記に加えて、被扶養者及び70歳以上の被保険者様の未取得となっているマイナンバーの収集業務を同時実施いたしますので、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

被扶養者資格再確認作業について

【実施方法】 「被扶養者状況リスト」等を事業主様へ送付いたしますので、被扶養者資格（就職等で他の健康保険に加入している方がいないか、扶養認定の範囲内の収入であるか等）の再確認をお願いいたします。

memo

協会けんぽの支出の約4割を占める高齢者医療制度への支援金の一部は、「加入者の人数」に応じて算出されます。平成29年度の再確認事務の結果、削除人数は約7.6万人、約18.4億円の支出削減効果がありました。

【実施時期】 平成30年6月中旬～平成30年7月中旬に事業主様へ発送。

【対象者】 平成30年4月1日において、18歳以上の被扶養者（任意継続被保険者の被扶養者を除く）
※上記に該当する者がいない場合は、再確認の必要がありませんので、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

【提出物】

- ①解除となる被扶養者がいる場合
・被扶養者状況リスト
・被扶養者調書兼異動届
・被保険者証（高齢受給者証）

- ②解除となる被扶養者がいない場合
・被扶養者状況リスト
※変更がない場合でも、リストの提出は必要です。

マイナンバーの確認作業について

【実施方法】 「マイナンバー確認リスト」等を事業主様へ送付いたしますので、健康保険事務に必要である旨を加入者様へ説明いただきマイナンバーの記入をお願いいたします。

【実施時期】 平成30年6月上旬～7月中旬に事業主様へ被扶養者状況リスト等と同時発送。

【対象者】 被扶養者および70歳以上の被保険者のうち、マイナンバーが未登録となっている方
※上記に該当する方がいない場合は、マイナンバー確認リストはお送りいたしません。

【提出物】

- ①対象者が9人以下の事業所
・マイナンバー確認リスト（紙媒体）

- ②対象者が10人以上の事業所
・マイナンバー確認リスト回答票
・マイナンバーリスト（CD-R）



平成30年度社会保険協会の事業計画と予算について

3月22日当協会の理事会において、平成30年度事業計画(案)及び収入支出予算(案)について審議され、決議されました。

I 事業計画

〈社会保険制度普及啓発事業〉

1. 広報活動事業

- ①社会保険制度の広報推進を図る。
（「社会保険みえ」の隔月発行）

2. 制度普及事業

- ①地域ごとまたは県1ヶ所において事務セミナーを開催し、社会保険事業の普及啓発を図る。
②事業主及び被保険者等に対する社会保険の指導・相談を推進する。

〈健康づくり啓発事業〉

1. 健康啓発事業

- ①職場に健康講師（保健師等）を派遣し、健康づくり講習会を行う。
②健康づくりDVD・ビデオテープの貸出を行う。

2. 健康づくり事業

- ①体育大会等を開催して、被保険者の健康増進を図る。（健康ソフトボール・ボウリング・ゴルフ・卓球大会）
②事業主、被保険者等の健康づくりのためのウォーキング大会を行う。

〈その他の支援事業〉

1. 福利厚生事業

- ①プール、スキー、スケート、日帰り入浴施設の利用補助券、ボウリング割引券、温泉宿泊助成券の発行を行い健康保持、福利推進を図る。
②「施設利用会員証」による全国契約施設の優待割引の利用促進を図る。

2. 関係団体協力事業

- ①社会保険委員会等関係団体と連携協力を図る。

II 年間事業予定

事業計画に基づき、年間事業予定表にまとめました。（別添事業予定表）

各事業への申込方法など詳細については、事業実施前の「社会保険みえ」にてご案内いたします。

III 収支予算

平成30年度収入支出予算

自 平成30年4月 1日

至 平成31年3月31日

(注)金額は、表示単位未満を切り捨てて記載しております。

経常収益の部		(千円)	経常費用の部		(千円)
科 目	予算額		科 目	予算額	
基本財産運用益	1		広 報 活 動 事 業 費	10,850	
特定資産運用益	1		制 度 普 及 事 業 費	9,216	
会 費 収 益	45,350		健 康 啓 発 事 業 費	1,328	
事 業 収 益	10		健 康 づ く り 事 業 費	7,361	
雑 収 益	3		福 利 厚 生 事 業 費	2,273	
経常収益計	45,365		関 係 団 体 協 力 事 業 費	1,990	
			管 理 費	12,333	
			経常費用計	45,355	
			一般正味財産増減額	10	
			一般正味財産期首残高	24,537	
			一般正味財産期末残高	24,547	

あなたの職場に、保健師、管理栄養士、運動指導講師の派遣（無料）

協会では依頼があれば、健康促進のお手伝いとして講師を派遣しております。お気軽に当協会までご相談を……お待ちしております。



こころの健康

→研修会又個別相談←

からだの健康

（詳しくは協会までお電話を 059-224-3736）

■協会からのワンポイント Q & A

Q1

日本年金機構はマイナンバー（個人番号）を何に利用するのでしょうか。

A
お答えします

日本年金機構では、平成29年1月からマイナンバーによる年金相談を受け付けており、マイナンバーカード（個人番号カード）をご提示いただくことで、年金に関する相談や年金記録に関する照会を行うことができます。

平成30年3月からは、これまで基礎年金番号で届け出ていた手続について、マイナンバーで行っていただくことができるようになるほか、マイナンバーと基礎年金番号が紐付いている被保険者、受給権者の方は、住所変更届、氏名変更届などの提出を省略できるようになりました。

また将来的には、マイナンバーによる情報連携により、各種申請時に必要だった住民票や所得証明書等の添付書類の提出を省略できるようにする予定とのことです。

Q2

マイナンバーを届け出れば、基礎年金番号は不要になるということでしょうか。

A
お答えします

平成30年3月以降は、これまで基礎年金番号を記載して手続きをいたしました届出・申請について、マイナンバーを記入していただくこととしています。

基礎年金番号の代わりにマイナンバーを利用して年金の手続きができるようになりますが、海外に転出された場合や国民年金保険料の口座振替申出などの手続きなどで、引き続き基礎年金番号により手続きを行っていただく場合がありますので、基礎年金番号が記載されている年金手帳などは、大切に保管をお願いします。

Q3

入社した月に退職をした場合の厚生年金保険の保険料はどのようになりますか。

A
お答えします

厚生年金保険の資格を取得した月にその資格を喪失した場合は、厚生年金保険料の納付が必要になります。被保険者負担分の厚生年金保険料は退職時に給与から控除され、会社が会社負担分と被保険者負担分を翌月末までに納付することになります。

ただし、厚生年金保険の資格を取得した月にその資格を喪失し、さらにその月に厚生年金保険の資格又は国民年金（第2号被保険者を除く。）の資格を取得した場合は、先に喪失した厚生年金保険料の納付は不要となります。この場合、年金事務所から対象の会社あてに厚生年金保険料の還付についてお知らせを送付します。厚生年金保険料の還付後、被保険者負担分は会社から被保険者であった方へ還付することになります。

※詳細につきましては年金事務所へお問い合わせください。

今月号の同封のご案内について

- 平成30年度協会費のお願い（会費振込書）
- 各支部開催の社会保険事務セミナーのご案内（基礎講座／7月期）
- 契約施設利用割引券…日帰り温泉入浴割引券のご案内・ボウリング割引券のご案内
下呂・長良川・辰巳温泉宿泊助成券のご案内
- 健康ウォーキング（津・伊勢・尾鷲支部）
- 健康ゴルフ大会（四日市・松阪・尾鷲支部）

管理栄養士からの健康へのアドバイス

時間栄養学ってなに?

管理栄養士・薬膳調整師 丸山 玲子

新緑の美しい過ごしやすい季節ですね。

今年度も連載を担当させていただきます丸山です。1年間よろしくお付き合いくださいませ。

季節のレシピや薬膳を紹介しながら進めていくつもりですが、栄養学の世界も日々進化し様々な新しい情報が入ってきます。そこで、スタートの今月は最近保健指導のお仕事時にご質問を受ける「時間栄養学」てなんなん??について記事を書いてみました。

時間栄養学とは簡単に言うと体内時計を意識して何をいつ食べると良いのか?といったところでしょうか。時間栄養学のほかに時間薬理学という分野もあり、2017年のノーベル医学生理学賞でも体内時計の研究について取り上げられていて、最近ホットな話題なわけです。

よく腹時計とかもいわれますが、私たちの体の細胞には1つ1つ太古から受け継がれる時計があって、体温の調節や、糖尿病に関係するインスリンの分泌、他には目覚める、食べる、活動する、寝るなどの活動リズムを調整しています。太古から変わらないリズムってすごいですよね!

しかもその体内時計は主な時計と、末梢の時計と2つあり、少しづつ生じる日々のずれは主な時計は光の刺激で、末梢の時計は食事の刺激で24時間に調整していくというのですから驚きです。

この愛すべき腹時計、もとい! 体内時計たちは健気な働きで私たちの体を調整してくれているのですが、現代社会の私たちは体内時計を狂わせる要素が多い生活中にあります。そこで時間栄養学です。

体の時計たちが調整しやすいよう、私たちの体が機能しやすいよう、よい摂り方を意識していくわけです。

そのポイントは大きく分けて3つです。

1つ目は、「朝食をとる事。朝に魚は理想的!」

朝食をとる事によりそれをリセットすることができます。忙しい朝にはパンとコーヒーという組み合わせになりがちですが、朝にたんぱく質をとることで血糖値を上がりにくくするという研究結果も出てきています。特に魚に含まれるDHAやEPAという油を朝に摂ることで肝臓や血中の中性脂肪を下げるようだという研究も発表されています。

2つ目は「遅い時間に夕食をとらない」

夕食の時間が遅くなると体内時計が狂いややすくなり自律神経の不調、ストレスにもつながりかねません。昼食から夕食までの時間が7時間以上空くということも体内時計のずれを大きくする原因といわれています。海外の研究では早い時間の夕食と遅い時間の夕食との差を調べたところ、同じ内容であっても早い時間に摂ったほうが空腹感を感じる頻度が徐々に減り、脂肪の燃焼も高まったという良い結果も出ています。遅い時間の夕食は体内時計のずれにより満腹中枢が働きにくくなり食べ過ぎの傾向になるようですね。

3つ目は「高脂肪食は避ける」

高脂肪の食事をとり続けた実験では寝る、休む、食べる体内時計のリズムにずれが出やすいという結果があるそうです。

3つのポイントを振り返ってみると、「古き良き日本の食習慣では」と気が付きます。日本の食生活が世界で注目されるのも納得です。日本の良き文化を意識して、生活習慣改善にぜひつなげてくださいね!

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	
		5月	6月			5月	6月
NTNシティホール (桑名市民会館)	10:00~15:00	10	7	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00	9	13
		17	14			23	27
		24	21	亀山市役所	10:00~12:00	17	21
		31	28		13:00~15:00		
いなべ市役所北勢庁舎	10:00~15:00	8	12	志摩市商工会館	10:00~15:00	10	14
上野商工会議所	10:00~15:00	2	6	熊野市役所	10:00~14:00	2	6
		18	15	熊野市役所紀和総合支所	10:00~13:00	—	15
名張商工会議所	10:00~15:00	8	12	御浜町役場	10:00~14:00	9	13
		22	26	紀宝町役場	10:00~14:00	16	20