

2018
9

SHAKAIHOKEN MIE
Vol.541

社会保険

みえ

三重の伝統工芸シリーズ

#12：関の桶

関町は古来東国への要衝として、近世東海道の大宿場町として発展し、宿場の足洗い用の桶等の需要が多く、材木の入手が簡単であったことから桶作りが盛んとなりました。原料の「さわら」は水に対して腐食しにくく、香りも少ない等の特徴があります。

contents

● 日本年金機構年金事務所

- ・「報酬月額変更届」提出のお願い

● 全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部

- ・インセンティブ（報奨金）制度のQ&A
- ・評価指標の具体的な取組み方法

●一般財団法人 三重県社会保険協会

- ・社会保険協会「社会保険事務セミナー」実施結果
- ・健康づくり事業 健康啓発のDVDの貸出について
- ・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



日本年金機構からのお知らせ

「報酬月額変更届」提出のお願い

1 手続き概要

この届出は、被保険者及び70歳以上被用者の受ける報酬が、昇給や降給により大幅に変動があった場合であって、以下の要件を満たした場合に速やかに事業主が行うものです。

2 標準報酬月額改定

下記1～3すべての要件を満たした場合、変更後の報酬を初めて受けた月から起算して4ヶ月目（例4月に支払われる給与に変動があった場合、7月）の標準報酬月額から改定されます。

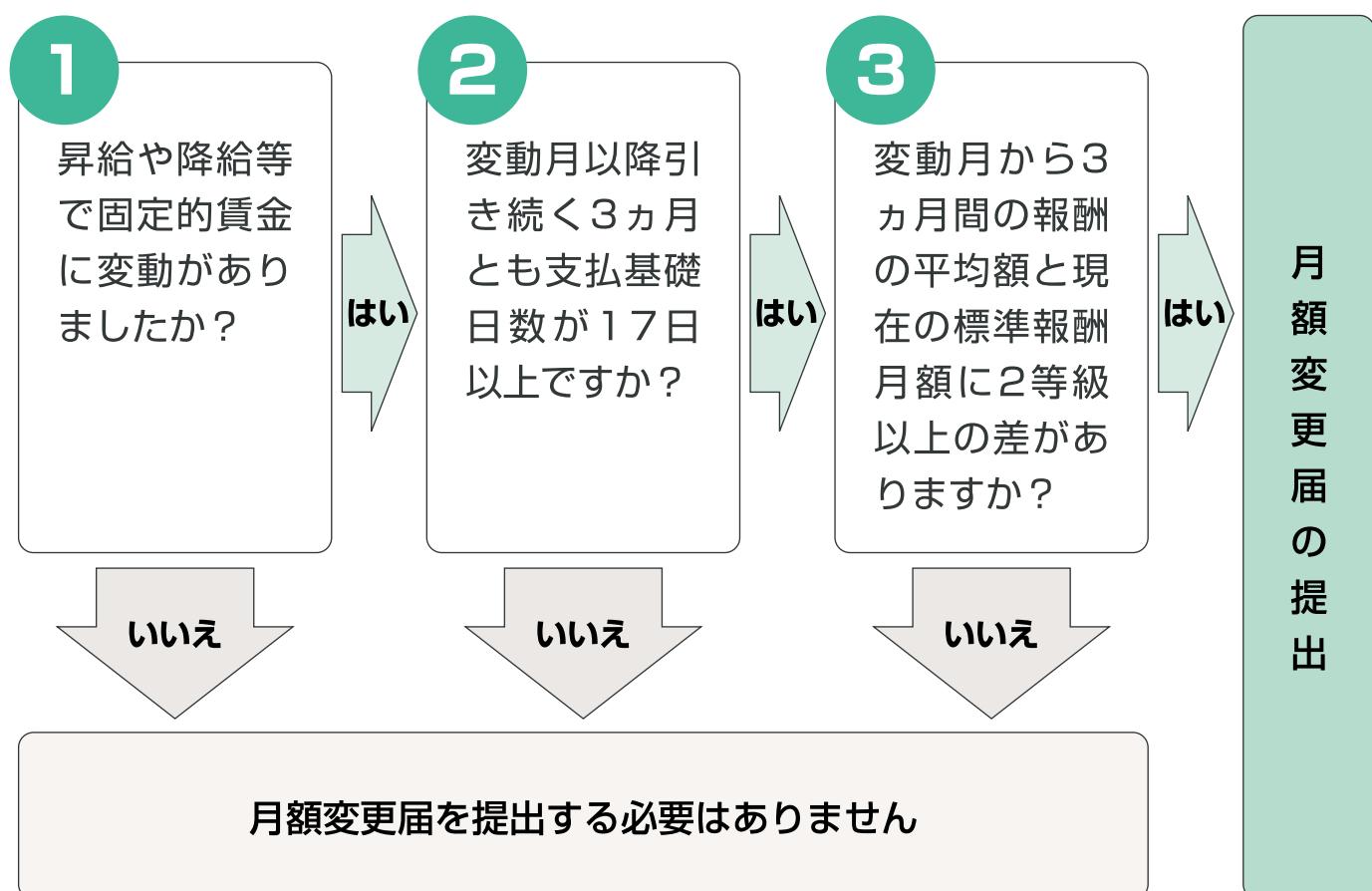
1. 固定的賃金に変動があったとき
2. 従前の標準報酬月額と改定後の標準報酬月額※に2等級以上の差が生じるとき
3. 固定的賃金が変動した日以後、引き続いた3ヶ月における報酬の支払われたすべての月の「報酬の支払の基礎となる日数」がそれぞれ17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）以上であること

※標準報酬月額は、変動後の固定的賃金が支払われた月から引き続く3ヶ月分の報酬の平均額に基づき算出します。

（例　4月に支払われる給与に変動があった場合は、4～6月の3ヶ月の平均）

※次の場合は、月額改定の要件には該当しませんので、この届書は不要です。

- (1) 固定的賃金は上がったが、変動後の引き続いた3ヶ月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より下がり、2等級以上の差が生じた場合
- (2) 固定的賃金は下がったが、変動後の引き続いた3ヶ月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より上がり、2等級以上の差が生じた場合



日本年金機構からのお知らせ

3 留意事項

- 短時間労働者である場合は、備考欄にその旨を記入して下さい。
(例 備考欄に「短時間労働者」と付記)
- 固定的賃金の変動があった月から、改定月の前の月までに被保険者区分（一般から短時間労働者またはその逆）に変更があった場合は、備考欄に「被保険者区分変更後の賃金が支払われた月」及び「変更後の被保険者区分」を記入してください。
(例 4月に短時間労働者から一般に変更した後、6月に一般から短時間労働者に変更となった場合（当月払い）は、備考欄に「6月短時間」と記入)

4 添付書類

原則として不要。

ただし、改定月の初日から起算して60日経過した後に届出をする場合、または標準報酬月額が大幅に下がる※場合には、以下の添付書類が必要となります。

※「大幅に下がる場合」とは、原則、標準報酬月額の等級が5等級以上、下がる場合をいいます

1. 被保険者が法人の役員以外の場合

(1) 賃金台帳の写し

固定的賃金の変動があった月の前の月から、改定月の前の月分まで

(2) 出勤簿の写し

固定的賃金の変動があった月から、改定月の前の月分まで

2. 被保険者が株式会社（特例有限会社を含む）の役員の場合

以下の（1）～（4）のいずれか1つおよび所得税源泉徴収簿または賃金台帳の写し（固定的賃金の変動があった月の前の月から、改定月の前の月分まで）

(1) 株主総会または取締役会の議事録

(2) 代表取締役等による報酬決定通知書

(3) 役員間の報酬協議書

(4) 債権放棄を証する書類

※その他の法人の役員の場合は、

これらに相当する書類



5 提出について

【提出先】

郵送で事業所所在地を管轄する事務センター（事業所の所在地を管轄する年金事務所）

【提出方法】

電子申請、郵送、窓口持参



■インセンティブ（報奨金）制度のQ&A

今回は平成30年度より新たに導入したインセンティブ（報奨金）制度についてQ&A方式でご紹介します。



いつの保険料率からインセンティブ制度（報奨金）の評価が反映されるの？



平成30年度評価を2年後の平成32年度保険料率に反映します。

インセンティブ（報奨金）制度の目的と概要

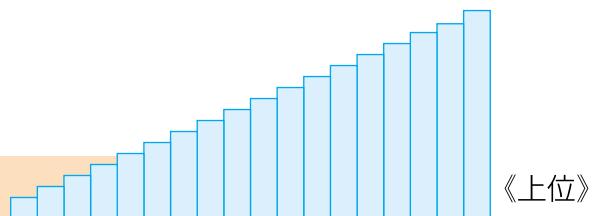
この制度は保険料率算定の基となる医療費の適正化を目的に協会けんぽの加入者様および事業主様の取組みを5つの評価指標に基づいて全支部をランキングづけし、上位過半数となる支部については報奨金によるインセンティブが与えられ、都道府県単位保険料率に反映されるしくみです。

【制度のイメージ】

インセンティブ

支部ごとのランキング

《下位》



《上位》

インセンティブ分
保険料率※

※制度の財源となる保険料率として、新たに全支部の保険料率の中に0.01%を段階的に盛り込みます。
「30年度（32年度の保険料率）：0.004%」
「31年度（33年度の保険料率）：0.007%」
「32年度（34年度の保険料率）：0.01%」

インセンティブ
(報奨金)

インセンティブ（報奨金）制度導入後のイメージ平成32年度以降の保険料について

標準報酬月額28万円、保険料率9.90%の場合（平成30年度三重支部の保険料率）

保険料額：28万円×9.90%＝27,720円（保険料は労使折半前の金額）



上位ランクイング支部がインセンティブ制度による報奨金で保険料率が▲0.1%となったとすると



標準報酬月額28万円、保険料率9.80%（保険料は労使折半前の金額）

保険料額：28万円×9.80%＝27,440円（▲280円）年間 ▲3,360円

標準報酬月額28万円の従業員様が

10人で 年間 ▲33,360円

5つの
評価指標

- ①生活習慣病予防健診 特定健診受診率
- ②特定保健指導の実施率
- ③特定保健指導対象者の減少率
- ④協会けんぽからの受診勧奨を受けてから3ヶ月以内の医療機関受診率
- ⑤ジェネリック医薬品の使用割合

毎年度4月～3月の
データで評価します



■評価指標の具体的な取組み方法

加入者の皆様、お一人おひとりの健康の積み重ねが保険料率の上昇を抑える大きな力になります

健診を早く受診し、早期発見早期治療！ 年末までの受診を心がけましょう！

- ・35歳以上の被保険者（ご本人）様は「**生活習慣病予防健診**」を受診してください
 - ・40歳以上の被扶養者（ご家族）様は「**特定健康診査（特定健診）**」を受診してください
- ※被保険者の方（40歳以上）で、生活習慣病予防健診を利用せず、労働安全衛生法の定期健康診断（事業者健診）を受診された場合は、その結果を協会けんぽに提出をお願いします



特定保健指導の案内があつたらぜひ利用しましょう！

- ・健診の結果、**メタボリックシンドロームのリスク**があると判定された方は、協会けんぽより「**特定保健指導**」のご案内をしますのでぜひご利用ください
- ※特定保健指導…健診結果を基に生活習慣の改善が必要な方に行われる保健師や管理栄養士によるサポート

普段の生活から健康づくりを意識しましょう！



- ・普段から適度な運動やバランスのとれた食生活を心がけ、健康管理に努めることにより、**メタボリックシンドロームのリスク**がある方が減り、「**特定保健指導の対象者の減少**」につながります

「要治療」と判定されたら早めに受診しましょう！

- ・「**生活習慣病予防健診**」の結果、血圧または血糖値の項目で「**要治療**」の判定を受けた方は協会けんぽより「受診勧奨」のご案内をしますので、3か月以内に医療機関を受診しましょう



ジェネリック医薬品を選びましょう！

- ・薬局でお薬を受け取る際は**安くて安心・安全な「ジェネリック医薬品」**を選択しましょう
- ※ジェネリック医薬品（後発医薬品）…新薬（先発医薬品）と効き目や安全性が同等と厚生労働省に認められたお薬です

健診・保健指導等に関するお問い合わせ先：保健グループ ☎059-225-3315
ジェネリック医薬品・インセンティブ制度に関するお問い合わせ先：企画総務グループ ☎059-225-3317



全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ

〒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)

保険料率等の最新情報満載！メールマガジンの登録は、こちらかホームページから（無料）



協会けんぽ

検索

社会保険協会「社会保険事務セミナー」実施結果

7月期に県下7会場 桑名・四日市・津・伊賀・松阪・伊勢・尾鷲で社会保険事務の基礎的な事務セミナーを開催し多くのご参加を頂き、好評のうちに終了しました。

講師は、日本年金機構年金事務所職員、全国健康保険協会三重支部職員より事例を交えながら実務的な内容の講義をしていただきました。

協会からの資料「社会保険の事務手続」を配付しました。

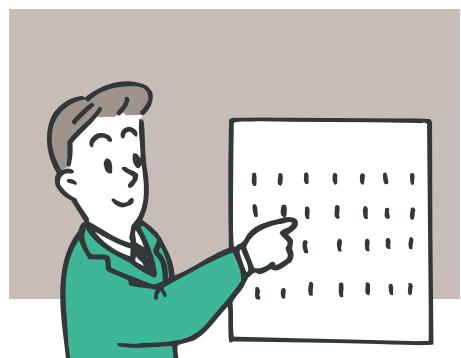
●午前の部(9:45~11:45) …… テーマ 「けんぽ協会に届け出る事務手続き等」

●午後の部(1:30~3:30) …… テーマ 「年金機構に届け出る事務手続き等」

セミナー終了後多くの方から質問がありました。

質問の一例

- ・給料等の変更が
 あったので…
- ・保険料の控除について…
- ・社会保険加入について…



など日頃少し疑問のあることをセミナー終了後個々に質問され疑問が解消されたように見えました。

次回は10月に県下各会場で、社会保険事務セミナー（基礎講座）を開催する予定です。今回参加出来なかった方、再度参加される方は同封のチラシをご覧の上お早目にお申し込みください。

日本年金機構からの情報

年金予約相談の利用が便利



「予約受付専用電話」へ

0570-05-4890

予約受付番号受付時間

8:30~17:15 月~金(平日)

- 予約相談希望日の1ヶ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

健康づくり事業

■ 健康啓発のDVDの貸出について

協会では、会員事業所の皆様方の健康増進のお手伝いとして下記健康啓発DVDの貸出を実施しています。…ぜひ職場での健康づくりに活用してください。

※詳しくは協会にお問い合わせください。

①はじめてのウォーキング&ジョギング…
時間 30分

②若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット
時間 32分

③Good bye - ストレス
時間 28分

④正しく知れば怖くない がんのお話
時間 25分



健康啓発DVD借用申込書

借用希望DVD名	
借 用 期 間	平成 年 月 日から 月 日まで
事 業 所 名	
所 在 地	
担 当 者 名	電話番号

上記を記入の上、FAX等でお申し込みください。

FAX 059-229-6322

貸出は無料です……貸出期間は3~4週間でお願いします。

今月号の同封のご案内について

- 各支部開催の社会保険事務セミナーのご案内（基礎講座／10月期）
- 健康ウォーキング（津・四日市・松阪・尾鷲支部）
- 健康ゴルフ大会（四日市・尾鷲支部）
- 健康ボウリング大会（朝日・鈴鹿・津・松阪会場）
- 宿泊助成券のご案内（下呂・ぎふ長良川・昼神温泉郷）後期申込

管理栄養士からの健康へのアドバイス

おすすめ魚のレシピ

管理栄養士・薬膳調整師 丸山 玲子

今年の夏は猛暑、酷暑でしたね。秋の訪れを感じる季節となりました。

夏の疲れの影響は出でいらっしゃいませんか？私は夏の疲れと日焼け痕に悩む日々です……。

さて今回も引き続き魚メニューです。新米に合う！自家製簡単みりん干しと味噌漬をご紹介しますね！

自家製みりん干し

- ・サンマ、イワシ、サバ、アジなど
開いたサンマなら3~4尾分位
- ・調味料 しょうゆ…………大さじ3
みりん…………大さじ3
酒……………大さじ2
白ごま（煎り）……少々



調味料をあわせ、バットなどに入れ魚を漬け込む。

（漬け込む時間は魚の大きさや厚みにもよりますが、2時間ほどは漬け込んでください。好みに応じて最大2日位までの期間で漬け込めます）

汁を切り、ペーパータオルで水分を軽くたたきとり、煎りごまをふりかける。

平たい別のバットや皿を用意し重ならないように並べ冷蔵庫にそのまま入れ半日ほど乾燥させる。

熱したグリルにいれ焦げないよう様子を見ながら焼く。

みそ漬け

- ・鯖、さわら、ブリなど 4切れ
- ・塩
- ・味噌床 西京みそ（なければ信州味噌でも）
……………200g
- ・酒……………100cc
- ・みりん…………大さじ1



魚は皮目を下にして塩をふり30分ほど置き余分な水分を出す。

味噌床を合わせよく混ぜておく。

魚の水分をペーパータオルでよくふき取る。

味噌床の半分をバットに平らに広げ、ペーパータオルを敷く。

その上に水気をきった魚を並べ、またペーパータオルを1枚魚の上に乗せ、その上に残りの味噌床をのばし、空気が入らないようにラップでぴったり覆う。（ペーパータオルで魚をサンドし、味噌が直接つかないようにするところにくくなるため。）

冷蔵庫に入れ、1晩から1日おき、味噌床から取り出しグリルの弱火で焦げないように注意しながら焼く。

どちらのメニューも漬け込んだ後、一つ一つラップにくるみジッパー付きの袋等で保存すれば、冷蔵庫で2、3日位、冷凍であれば2週間くらいの保存ができます。

忙しい日の夕食や、あわただしい朝やお弁当の一品にいかがですか？

味噌床は魚を漬け込んだ後出てきた水をペーパータオルで吸いとれば、3回ほど繰り返し使えます。

繰り返し使うときには、たんぱくな魚を先に、青魚などは2、3回目でお使いくださいね。

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	
		9月	10月			9月	10月
NTNシティホール (桑名市民会館)	10:00~15:00	6	4	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00	12	10
		13	11			26	24
		20	18	亀山市役所	10:00~12:00	20	18
		27	25		13:00~15:00		
いなべ市役所北勢庁舎	10:00~15:00	11	9	志摩市商工会館	10:00~15:00	13	11
上野商工会議所	10:00~15:00	5	3	熊野市役所	10:00~14:00	5	3
		21	19	熊野市役所紀和総合支所	10:00~13:00	—	19
名張商工会議所	10:00~15:00	11	9	御浜町役場	10:00~14:00	12	10
		25	23	紀宝町役場	10:00~14:00	19	17