

2019  
3

SHAKAIHOKEN MIE  
Vol.544

# 社会保険

みえ

## 三重の伝統工芸シリーズ

### #15：桑名鋳物

慶長年間（17世紀初め頃）に時の領主の保護を受け、鉄砲等の武器を製造したのが発祥と言われています。

薄手で鋳肌が美しく、また寸法が正確で、数々の工業製品に生かされています。

## contents

### ●日本年金機構年金事務所

- ・従業員が退職・死亡したときの手続き
- ・電子申請を利用してみませんか

### ●全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部

- ・退職後の健康保険のご案内
- ・申請書の提出先のご案内

### ●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
- ・三重県社会保険協会 伊勢支部 第2回健康卓球大会の結果
- ・あなたの職場に、保健師、管理栄養士、運動指導の講師を派遣（会員無料）

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

## 従業員が退職・死亡したときの手続き

### 1.手続内容

従業員が退職又は死亡した場合等、健康保険及び厚生年金保険の資格を喪失する者が生じた場合は事業主が「被保険者資格喪失届」、また70歳以上被用者に該当しなくなった場合は事業主が「被用者不該当届」を提出します。

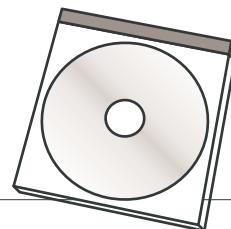
※被保険者の資格を喪失する日は、原則、その事実があった日の翌日となります。

[例] 3月31日付けで退職した場合、資格喪失日は4月1日となります。

### 2.手続時期・場所及び提出方法

事業主が「被保険者資格喪失届」を日本年金機構へ提出します。

区分	内 容
提出時期	事実発生から5日以内
提出先	郵送で事務センター（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 ※届出用紙によるほか、電子媒体（CD又はDVD）による提出が可能です。



### 3.申請及び届書様式・添付書類

#### 届書等名称

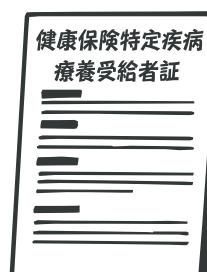
健康保険・厚生年金保険被保険者資格喪失届 厚生年金保険70歳以上被用者不該当届

#### 添付書類

- 組合管掌健康保険（以下「組合健保」という。）の被保険者特になし

- 全国健康保険協会管掌健康保険（以下「協会けんぽ」という。）の被保険者

- 健康保険被保険者証（本人分及び被扶養者分）
- 高齢受給者証、健康保険特定疾病療養受給者証、  
健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証  
※(2)については、交付されている場合のみ  
※紛失等により回収ができない場合は、資格喪失届に  
その理由を付記するか、「健康保険被保険者証  
回収不能届」を添付してください。



## ● 日本年金機構からのお知らせ

### 3. 「資格喪失年月日」に記載された資格喪失の日付が、届書の受付年月日から60日以上遡る場合（組合健保、協会けんぽの被保険者共通）

#### (1) 被保険者が法人の役員以外の場合

退職月の賃金台帳の写し及び出勤簿の写し（事実発生日の確認ができるもの）

#### (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

株主総会の議事録または役員変更登記の記載がある登記簿謄本の写し（事実発生日の確認ができるもの）

※その他の法人の役員の場合はこれらに相当する書類

※電子申請により提出される場合、左記(1)、(2)の添付書類は、画像ファイル（JPEG形式・PDF形式）による添付データとして提出することができます。

### 4. 60歳以上の方が、退職後1日の間もなく再雇用された場合（この場合は、同時に同日付の資格取得届の提出が必要になります）

以下の(1)と(2)両方又は(3)

(1)就業規則、退職辞令の写し（退職日の確認ができるものに限る）

(2)雇用契約書の写し（継続して再雇用されたことが分かるものに限る）

(3)「退職日」及び「再雇用された日」に関する事業主の証明書（事業主印が押印されているものに限る）

※電子申請により提出される場合、上記(1)、(2)の添付書類は、画像ファイル（JPEG形式・PDF形式）による添付データとして提出することができます。

## 電子申請を利用してみませんか

電子申請とは、書面やCD・DVDで行っていた「賞与支払届」などの届出を「e-Gov（イーガブ）※」を利用して行うことです。電子申請を利用することで、年金事務所の窓口に出向くことや郵送することなくオフィスにいながら申請・届出が可能になります。

※「e-Gov（イーガブ）」とは、電子政府の総合窓口（<http://www.e-gov.go.jp/>）のこと

をいいます。

「e-Gov」で電子申請を行う場合のおおよその流れは以下のとおりです。

電子証明書  
の取得

パソコンの  
環境設定

申請データ  
の入力

申請

### ○電子申請をこれから始める方向けの動画の配信を開始しました。

社会保険関係手続きに便利な「電子申請（e-Gov）」のメリット、電子申請の利用準備及び実際の届書入力方法等について紹介した動画を作成いたしました。動画は日本年金機構ホームページよりご覧いただけます。まずは気軽にご覧ください。時間・コストを削減できる電子申請をぜひご利用ください！



## ■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。

	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役場の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入要件	<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カ月以上あること</li><li>●退職日の翌日から20日以内に手続すること</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●お住まいの市区町村役場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倍した金額（または、任意継続健康保険料の上限に対応する金額）</li><li>●原則2年間変わりません（保険料率変更時、保険料の上限の見直し時を除く）</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</li><li>●倒産や解雇などの場合、保険料の減免制度があります</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…

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。※20日が土日祝日の場合は翌営業日に必着）** 制度詳細や添付書類等につきましてはホームページをご確認ください。

#### 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、被保険者資格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。

**被保険者の方が退職された場合は、「被保険者資格喪失届」と「退職される方の保険証（被扶養者分も含む）」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お願いします。**



#### 任意継続申請セットをご利用ください！

協会けんぽ三重支部では「任意継続案内リーフレット」「任意継続資格取得申出書」「提出用封筒」が1つになった、「任意継続申請セット」をご用意しております。退職される方にそのまま手渡していただけますので、説明する際にとても便利です。ご希望の場合はお電話ください！



#### 任意継続加入者様専用 メールマガジン配信中！

各月の納付書の発送日など、お問い合わせの多い内容を中心にお知らせしています。退職後に任意継続をご希望される方に、ぜひご案内をお願いします！

**ご登録はこちらから！→**



## ■申請書の提出先のご案内

協会けんぽの申請書はすべて郵送でお手続きできます！

スムーズなお手続きのために、申請書を提出する際は提出先をご確認のうえ、お送りください。

協会けんぽへの提出書類	日本年金機構への提出書類
<b>健康保険の給付に関する書類</b>	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
●傷病手当金支給申請書 ●限度額適用認定申請書 ●第三者行為による傷病届など	●被保険者 <b>資格取得</b> 届 ●被保険者 <b>資格喪失</b> 届 ●健康保険 <b>被扶養者(異動)</b> 届
<b>任意継続被保険者に関する書類</b>	<b>従業員の給与に関する書類</b>
● <b>任意継続被保険者資格取得</b> 申出書 ● <b>任意継続被保険者資格喪失</b> 申出書など	●被保険者 <b>報酬月額変更</b> 届 ●被保険者 <b>賞与支払</b> 届 ●被保険者 <b>報酬月額算定基礎</b> 届
<b>保険証・高齢受給者証の再交付に関する書類</b>	<b>産前産後休業・育児休業に関する書類</b>
●健康保険 <b>被保険者証再交付</b> 申請書 ●健康保険 <b>高齢受給者証再交付</b> 申請書	● <b>育児休業</b> 取得者申出書 ● <b>産前産後休業</b> 取得者申出書
<b>健康診断などの保健事業に関する書類</b>	<b>事業所情報の変更に関する書類</b>
●生活習慣病予防 <b>健診</b> 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)	●事業所関係変更(訂正)届 ●事業所所在地・名称変更(訂正)届

協会けんぽ三重支部への提出書類の郵送先はこちら

〒514-1195  
全国健康保険協会 三重支部



日本年金機構への提出書類
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 <b>資格取得</b> 届 ●被保険者 <b>資格喪失</b> 届 ●健康保険 <b>被扶養者(異動)</b> 届
<b>従業員の給与に関する書類</b>
●被保険者 <b>報酬月額変更</b> 届 ●被保険者 <b>賞与支払</b> 届 ●被保険者 <b>報酬月額算定基礎</b> 届
<b>産前産後休業・育児休業に関する書類</b>
● <b>育児休業</b> 取得者申出書 ● <b>産前産後休業</b> 取得者申出書
<b>事業所情報の変更に関する書類</b>
●事業所関係変更(訂正)届 ●事業所所在地・名称変更(訂正)届
<b>年金手帳の再交付に関する書類</b>
● <b>年金手帳</b> 再交付申請書

日本年金機構への提出書類の郵送先はこちら

〒460-8565  
日本年金機構 名古屋広域事務センター

※年金事務所に郵送された場合、名古屋広域事務センターへ書類を回送するため、通常よりも日数がかかりますのでご了承ください。  
(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。)

 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

- 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

## ■社会保険協会事務セミナーが好評のうち終わる

### ◆ 第2弾 県 社会保険事務セミナー 30.12.13(火)

午後 1時30分～  
会場 三重県総合文化センター

津市で県内会員事業所の担当者の方を対象に「年金制度について」をテーマに協会からの教本として『日本年金機構届出ガイド』を配付し、日頃の社会保険事務の注意する事項等また後半は年金機構津年金事務所からのガイドブック老齢年金・障害年金の



冊子に基づき制度説明を詳しくきました、年金と雇用保険との調整についても説明があり、日頃の疑問解消につながったと思います。

セミナー終了後も講師の方に残っていただき、質問にも対応頂きました。



◆定員を超える申し込みがあり、受講できなかつた皆様には、大変ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。

### ◆各支部の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、尾鷲市において

午前の部10：00～……午後の部1：30～) 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。講師は社会保険労務士（または年金事務所職員）にお願いしました。

午前に1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事務について、午後2時間は、事務担当者の他に年金受給に興味のある従業員の皆様にも参加頂き、年金受給手続き、年金額の計算等の説明や、老後のプラン計画に役に立つお話が多くあり、みなさん熱心に受講され有意義な事務セミナーとなりました。

受講者の中には、「退職後の年金の仕組み等がよくわかった」との声もありました。



協会では、31年度も事務セミナーを開催予定です

- |                |        |
|----------------|--------|
| 年金・健康保険事務の基礎講座 | 7月・10月 |
| 年金給付制度、受給手続き事務 | 2月     |
| 社会保険制度関係 県一か所  | 8月・12月 |

詳しい開催日に広報誌社会保険みえをご覧いただきお申込みください

## 三重県社会保険協会 伊勢支部 第2回健康卓球大会の結果

### 優勝…志摩電子 桃太郎チーム

会員の皆様の健康づくり又会員相互の親睦の一環として、社会保険協会伊勢支部主催の第2回健康卓球大会を1月26日(土)に伊勢市 三重交通Gスポーツの社で開催いたしました。

当日は、1チーム3名で編成された団体戦で、各試合シングルス戦で開催しました。(参加チーム12チーム)

本年度は、トーナメント方式で行い初戦敗退のチームは敗者戦を行いました。

参加者の中には、昨年の大会以降1年かけて会社内で猛練習をしてきたチームもあり、皆様の練習の成果が発揮されました。

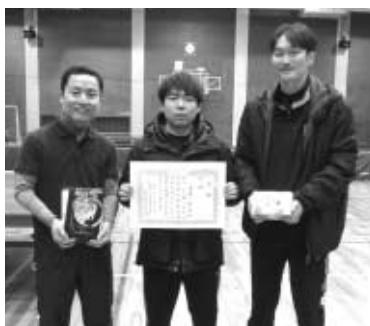
大会中は、あちこちから、多くの応援の声が飛び交い、また人々の卓球をされる方もあり、笑いのある試合で盛り上りました。試合の結果は次のとおりでした。

次回は、ぜひ貴社のチームも参加を頂きますようお待ちしております。

#### 試合結果

優 勝 志摩電子 桃太郎チーム

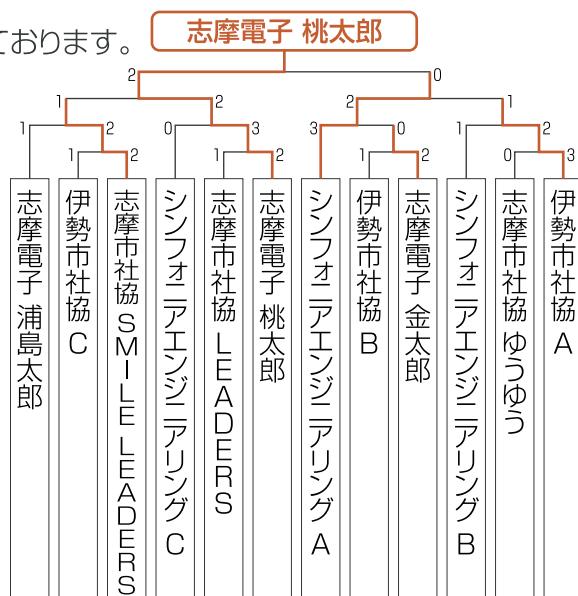
準優勝 シンフォニアエンジニアリングAチーム



優勝／志摩電子 桃太郎チーム



準優勝／シンフォニアエンジニアリングAチーム



### あなたの職場に、保健師、管理栄養士、運動指導の講師を派遣（会員無料）

職場内で、健康相談会等はいかがでしょうか？

協会では講師派遣依頼があれば、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お電話ください。

ご相談をお待ちしております

（詳しくは協会まで ☎059-224-3736）



#### 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いただき、誠にありがとうございました！」

# 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

少しずつ寒さもやわらぎ春の兆しを感じる季節となりました。

1年早いですね～。お魚レシピも6回目。最終回となります。

旬のお魚を使ったお料理を提案して今回はどうしようかいろいろ悩んでいたところ、ニュースで今年は花粉の飛散量が多いと聞き、これだ! とひらめきました。

以前にも花粉症のシリーズはありましたが、今回は魚メイン、多くの皆さんにお悩みの花粉症症状改善レシピをご紹介しようと思います。もちろん簡単早いメニューです!

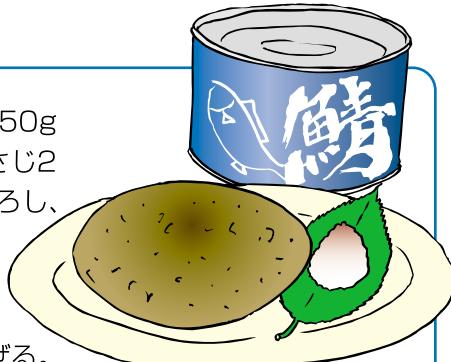
さて前書きが長くなりましたが、お魚と花粉症?と思われるかもしれませんね。近年、青魚に含まれるオメガ3という成分が、アレルギーを抑える働きを持つということが様々な研究で発表されています。

オメガ3は高い抗炎症作用を持ち、この働きにより特に目の不快な症状を結膜中でブロックしてくれるのではないかと研究されています。実はこのオメガ3は私たちの体にとても大切なものでありながら、体の中では作ることができないため、食事からとる必要があるのです。

オメガ3を多く含む青魚はいろいろあります。マグロ、サバ、サンマ、イワシなどなどですが、今回はサバを使ったレシピをご紹介したいと思います。しかも簡単! に着目して今何かと話題のサバ缶を使っていきたいと思います。

### サバーグ(4人前)

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| ・鯖缶 (汁ごと) 2缶400g位 | ・パン粉……………50g                |
| ・ニラ……………100g      | ・味噌……………大さじ2                |
| ・片栗粉……………大さじ2     | ・付け合わせは大葉や大根おろし、ポン酢などをお好みで。 |



- ①鯖缶をボールに入れ軽くほぐす。
- ②ニラは小口切りにする。
- ③片栗粉、パン粉、味噌、②の野菜を鯖缶のボールに入れ混ぜる。
- ④成形し、両面を焦げない程度にこんがりと焼く。

大人はポン酢で、お子様はケチャップや照り焼き味でもおいしいですし、カレー粉を少し加えるとお弁当にもおいしいメニューになります。

ぜひお試しください♪

※お礼 丸山管理栄養士様には、2年間健康へのアドバイスの記事のご提供を頂きありがとうございました。

### 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	7	4	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00	13	10
		14	11			27	24
		—	18	亀山市役所	10:00~12:00	22	18
		28	25		13:00~15:00		
いなべ市役所北勢庁舎	10:00~15:00	12	9	志摩市商工会館	10:00~15:00	14	11
上野商工会議所	10:00~15:00	6	3	熊野市役所	10:00~14:00	6	3
		15	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	12	9	御浜町役場	10:00~14:00	13	10
		26	23	紀宝町役場	10:00~14:00	20	17