



# 社会保険 みえ

## CONTENTS

### 全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

- 保険料って何に使われているの？
- インセンティブ制度で加入者の皆さまの取り組みが保険料率に反映します！

### 日本年金機構年金事務所

- 70歳到達時の被保険者等の届出が一部省略となります

### 一般財団法人 三重県社会保険協会

- 一般財団法人三重県社会保険協会平成30年度決算報告
- 社会保険協会ソフトボール地区大会の開催について

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)

VOL.546



馬越峠(紀北町と尾鷲市の境界) ※写真は紀北町側からの登口付近

### ▶三重の自然シリーズ #2:熊野古道・伊勢路 馬越峠

今年は熊野古道世界遺産登録15周年。日本でもトップクラスの雨量を誇る尾鷲の雨から道を守るために、重厚な自然石が折り重なるように敷き詰められた石畳は江戸時代中期に整備され、今も尾鷲ヒノキの美林の中を神秘的に続いている人気スポットです。紀北町鷺下登り口からは約50分で馬越峠へ、下り約30分で尾鷲市街地へと入ってきます。また、馬越峠からは頂上からの絶景が素晴らしい「天狗倉山への登山コース」が整備されているので、秋の健康ウォーキングには最適です。

写真:伊藤 整

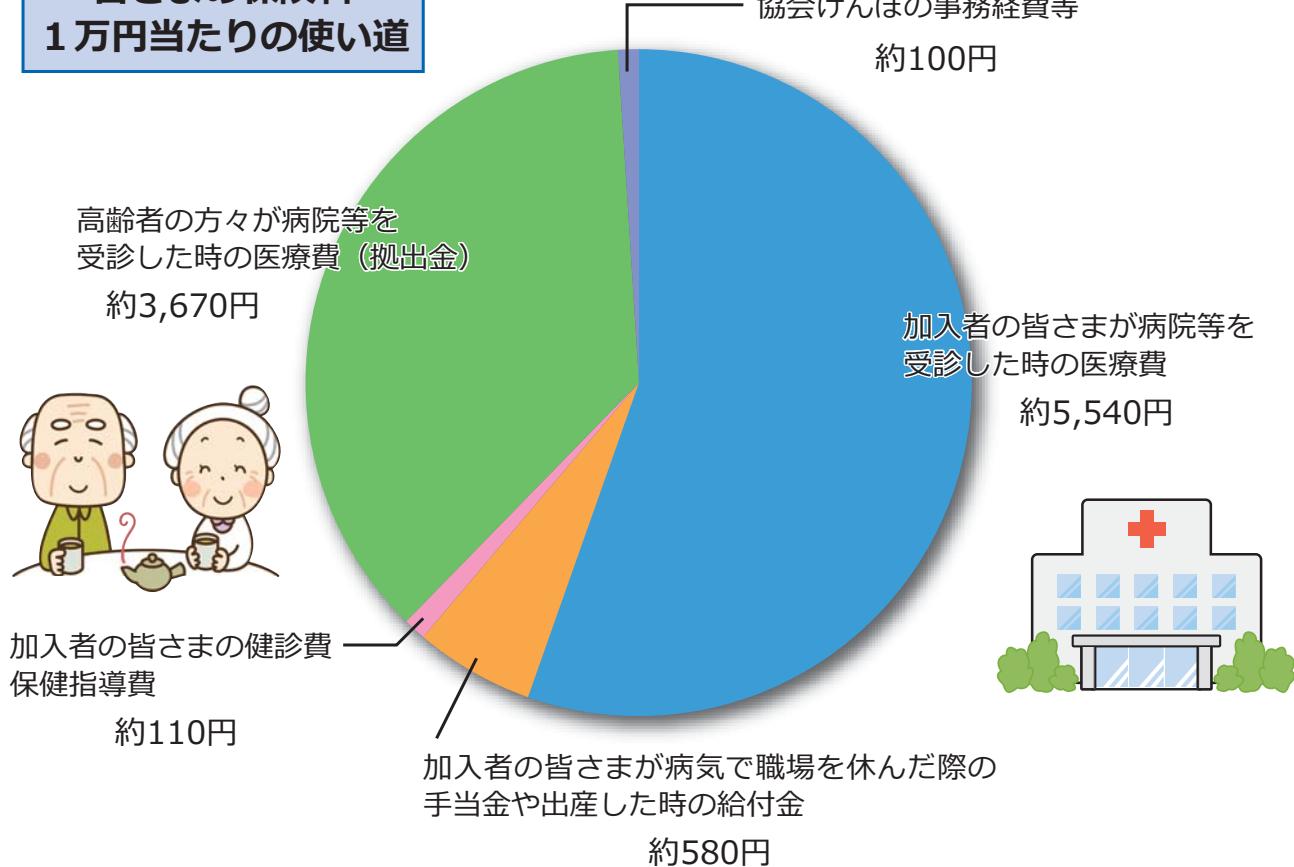
2019  
7

職場内で回覧をしてください

## ● 保険料って何に使われているの？

皆さん毎月納めていただいている保険料はどのように使われているかご存知ですか？  
保険料は、加入者の皆さまの医療費等に約6割、高齢者の医療費を支えるために約4割が使われています。

皆さまの保険料  
1万円当たりの使い道



### 保険料率の上昇を抑えるために 協会けんぽが行っている取り組み

保険料率の上昇を抑えるために、医療費の適正化に努め、様々な取り組みを行っています。協会けんぽが行っている取り組みへのご理解とご協力をよろしくお願いします。

#### ジェネリック医薬品の使用促進

服用するお薬をジェネリック医薬品に変更した場合の自己負担の軽減額をお知らせしています。

#### 適正な給付

審査の厳格化等により、不正受給の防止を図っています。

#### 扶養家族の再確認

ご家族が扶養家族の要件を満たしているか定期的に再確認しています。

#### レセプト点検

不適切な医療費の請求がなされていないか点検をしています。

#### 健診・保健指導・健康づくり

加入者の皆さまの健康を守るため、健診や保健指導に取り組んでいます。

#### インセンティブ制度の導入

平成30年度から新たに「インセンティブ（報奨金）制度」を導入しています。

## ● インセンティブ制度で加入者の皆さまの取り組みが保険料率に反映します！

### インセンティブ制度って？

協会けんぽのインセンティブ制度とは、協会けんぽの加入者及び事業主の皆さまの取り組みに応じてインセンティブ（報奨金）を付与し、ご負担いただいている都道府県支部ごとの保険料率に反映させる制度です。

5つの評価指標について、各支部の実績に応じて得点をつけ、その総得点をランキングづけし、上位の支部の保険料率に反映させる仕組みです。

### 具体的に何に取り組めばいいの？

加入者及び事業主の皆さんに取り組んでいただきたいことは以下の5つです！

これらの取り組みが医療費の適正化につながります。協会けんぽも全力でサポートしてまいりますので、一緒に取り組んでいきましょう！



評価指標	加入者及び事業主の皆さんに取り組んでいただきたいこと
特定健診等の受診率	協会けんぽの生活習慣病予防健診、特定健診を受診してください。労働安全衛生法に基づく定期健診を実施されている事業所様は、健診結果を協会けんぽにご提供ください。
特定保健指導の実施率	健診結果で生活改善が必要と判断された方は、協会けんぽの特定保健指導をご利用ください。
特定保健指導対象者の減少率	特定保健指導の対象とならないよう、日常から健康的な生活習慣に取り組んでください。 特定保健指導を受けた方は、プログラムに最後まで取り組むとともに、必要に応じて医療機関を受診してください。
医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率	生活習慣病予防健診の結果、血圧又は血糖値の項目で「要治療者」の判定を受けた方は、協会けんぽから受診勧奨のご案内を送付しますので、必ず3か月以内には医療機関へ受診してください。
後発医薬品の使用割合	お薬を受け取る際は積極的に後発医薬品（ジェネリック医薬品）をご選択ください。



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）
- 資格喪失後受診、交通事故時の医療費、医療費のお知らせ、レセプト点検
- 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

# ● 70歳到達時の被保険者等の届出が一部省略となります

厚生年金保険の適用事務にかかる事業主の事務負担の軽減を図るため、平成31年4月より、被保険者の方が70歳に到達した際にご提出いただく「厚生年金保険被保険者資格喪失届及び厚生年金保険70歳以上被用者該当届」（以下「70歳到達届」という。）の取扱いが変更となります。

## <70歳到達届にかかる取扱い>

<b>現行の事務</b>	被保険者の70歳到達月の前月に、日本年金機構から事業主宛てに「届書提出のご案内」及び「70歳到達届（用紙）」を送付し、70歳到達日（誕生日の前日）から5日以内に、事業主が日本年金機構へ70歳到達届を提出。（事業主からの届出が必要）	
<b>改正後の事務</b>	<b>標準報酬月額の変更なし</b>	<b>標準報酬月額の変更あり</b>
	 <b>Point 1</b> 日本年金機構において70歳到達届の処理を行った上で、事業主へ、「資格喪失確認通知書」等（※1）を送付します。 （事業主からの届出は不要）	 <b>Point 2</b> これまでと同様に、70歳到達日から5日以内に、事業主は、日本年金機構へ70歳到達届を提出してください。

※1 「厚生年金保険被保険者資格喪失確認通知書」及び「厚生年金保険70歳以上被用者該当および標準報酬月額相当額のお知らせ」

## **Point 1 解説**

### 要件に該当する方の届出が不要となります。

次の要件1及び2の両方に該当する被保険者の方について、事業主からの70歳到達届の提出が不要（届出省略）となり、日本年金機構において、厚生年金保険の資格喪失処理等を行います。

#### 【届出省略の要件】

**要件1**：70歳到達日の前日以前から適用事業所に使用されており、70歳到達日以降も引き続き同一の適用事業所に使用される被保険者

**要件2**：70歳到達日時点の標準報酬月額相当額（※2）が、70歳到達日の前日における標準報酬月額と同額である被保険者

※2 70歳到達日時点において、70歳以上被用者に支払われる報酬月額（通貨・現物によるものの合計額）を、標準報酬月額に相当する金額に当てはめた額となります。

## Point ② 解説

### 標準報酬月額に変更がある方は、引き続き届出が必要です。

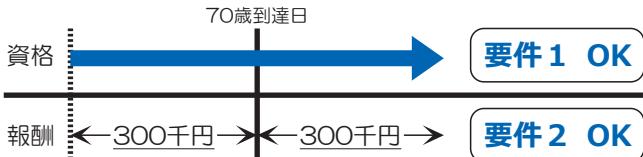
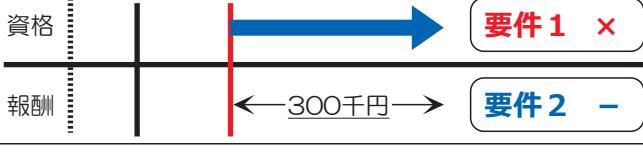
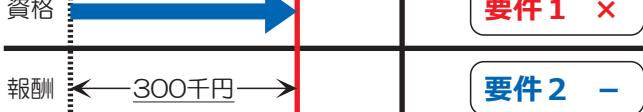
70歳到達日時点の標準報酬月額相当額が、70歳到達日の前日における標準報酬月額と異なる被保険者の方については、70歳到達日から5日以内に、管轄の事務センターまたは年金事務所へ、引き続き「70歳到達届」(※3)をご提出ください。

※3 これまでと同様に、被保険者が70歳に到達する月の前月に、日本年金機構から事業主へ、対象被保険者の氏名等を印字した「70歳到達届」の用紙をお送りいたします。

### 70歳到達にかかる手続き（例示）

70歳到達にかかる手続きについて、次の例を参考の上、届書のご提出等、ご対応をお願いいたします。

#### <手続き例>

	被保険者資格・標準報酬月額の該当パターン	手続きの内容
1		⇒ 日本年金機構において処理を行うため、事業主からの届書の提出は不要です（届出省略）。(※4)
2		⇒ 「70歳到達届」をご提出ください。(※5)
3		⇒ 「健康保険被保険者資格取得届・厚生年金保険70歳以上被用者該当届」をご提出ください。
4		⇒ 「健康保険・厚生年金保険被保険者資格喪失届」をご提出ください。

※4 事業主へ、「厚生年金保険被保険者資格喪失確認通知書」及び「厚生年金保険70歳以上被用者該当および標準報酬月額相当額のお知らせ」をお送りしますので、内容をご確認ください。

※5 全国健康保険協会管掌の健康保険に加入している被保険者の場合は、健康保険については、引き続き加入となりますので、届書への健康保険被保険者証の添付は不要です。

## 一般財団法人 三重県社会保険協会 平成30年度決算報告

5月9日に理事会、及び5月28日に評議員会が開催され、平成30年度収入支出決算について審議され、原案どおり議決承認されました。

## 平成30年度貸借対照表

(平成31年3月31日現在)

## I 資産の部 (単位:千円)

1 流動資産	
現金預金	21,047
2 固定資産	
(1) 基本財産	
基本積立金	6,295
(2) 特定資産	
退職手当積立金	4,834
特別積立金	90
別途積立金	7,117
資産合計	39,385
II 負債の部	
1 流動負債	
未払金	0
2 固定負債	
退職給付引当金	4,834
負債合計	4,834

## III 正味財産の部

1 一般正味財産	34,551
正味財産合計	34,551
負債及び正味財産合計	39,385

## 健康啓発事業

1,077

## 健康づくり事業

6,374

## 福利厚生事業

2,600

## 関係団体協力事業

2,008

## 管理費

5,787

## 人件費

5,430

## その他費用

41,492

## 経常費用計

3,998

## 当期経常増減額

0

## II 経常外増減の部 (単位:千円)

## 経常外収益

0

## 経常外費用

0

## 当期経常外増減額

0

## 当期一般正味財産増減額

3,998

## 一般正味財産期首残高

30,552

## 一般正味財産期末残高

34,551

## 正味財産期末残高

34,551

(注) 金額は、表示単位未満を切り捨てて記載しております。

## 平成30年度正味財産増減計算書

(平成30年4月1日～平成31年3月31日)

## I 経常増減の部 (単位:千円)

経常収益	
基本財産運用益	0
特定資産運用益	0
会費収益	45,454
事業収益	23
雑収益	12
経常収益計	45,490
経常費用	
事業費	
広報活動事業	9,578
制度普及事業	8,635

## ● 協会からのワンポイント Q &amp; A

## Q 月の途中で入社したときや、退職したときは、厚生年金保険の保険料はどのようにになりますか？

## A (1) 月の途中から入社した場合

入社日にて厚生年金の被保険者資格を取得することとなります。保険料は月単位で計算しますので、資格取得した月の保険料から支払う必要があります。

保険料は、会社が被保険者に支払う給与から保険料相当額の被保険者負担分を直接控除し、会社負担分と合わせて翌月末までに国に納めますので、個人で納める必要はありません。

## (2) 月の途中で退職した場合

退職した日の翌日に厚生年金の被保険者資格を喪失することとなります。保険料は、資格喪失日が属する月の前月分まで納める必要があります。

なお、月の「末日」に退職した場合は、翌月1日が資格喪失日となりますので、退職した月分までの保険料を納める必要があります。この場合は、給与計算の締切日によって、退職時の給与から前月分と当月分の社会保険料が控除される場合があります。

## (3) 入社した月に退職した場合

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となります。

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の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。

## Q 厚生年金保険の保険料はどのように計算されるのですか

## A 厚生年金保険の保険料は、勤めている方の給料をもとに標準報酬月額を決定し、これに保険料率を乗じて計算します。

標準報酬月額は、保険料などを計算するために定められている標準報酬等級表にあてはめて決められます。ボーナスについても総支給額に保険料率を乗じて保険料を計算します。

健康づくり事業のご案内

# ● 社会保険協会ソフトボール地区大会の開催について

職場の仲間でチームを結成し…楽しい一日を  
日頃の運動不足の解消にお役立てを…



当協会では、会員事業所の従業員様の健康増進の一環として、事業所対抗のソフトボール大会を、県下4地区で開催しております。

各地区で優勝されたチームは、11月3日津市で開催いたします三重県大会にご出場いただきます。

なお、当協会のソフトボール特別ルールとして、ウインドミル投法は禁止としており、詳細は事務局までお問い合わせください。

参加希望されるチームは、7月末までに当協会にお電話ください。



地区大会の開催予定日及び会場は次のとおりです。(開催前には各地区で主将会議を予定)

開催区名	開催予定日（予備日）	会場予定	募集チーム
津 地 区	令和元年9月21日(土) (9月22日(日))	津市河芸第2グランド	8チーム
四日市地区	令和元年8月24日(土) (予備日：未定)	垂坂ソフトボール場	8チーム
松 阪 地 区	令和元年9月14日(土) (予備日：未定)	松阪市松ヶ崎公園グランド	8チーム
伊 勢 地 区	令和元年9月28日(土) (9月29日(日))	大仏山公園スポーツセンター 多目的グランド	8チーム

## 参加資格等

- ◆当協会の会員事業所の被保険者で編成されたチームとする
- ◆一事業所1チーム編成とする
- ◆各チームに、女性又は45歳以上の方が2名以上とする

その他詳細は、協会までお問い合わせください。

お問合せ先 **(一財)三重県社会保険協会**  
**TEL 059-224-3736**



## 今月号の同封チラシのご案内

- 社会保険協会のつどい（たて干しのご案内）
- 社会保険事務セミナーのご案内（津市）
- プール利用補助券のご案内

## 作業療法士からの健康へのアドバイス

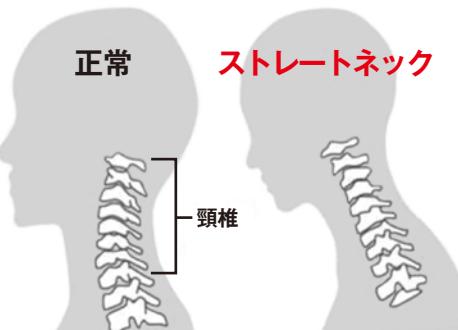
# 肩こりや首の痛みは「ストレートネック」が原因?

作業療法士 高橋 葵

皆さんもストレートネックという言葉を聞いたことがありますか？  
もともと緩やかにカーブしている頸椎がPCやスマートフォンの長時間の使用により前かがみになる姿勢が続くことで、頸椎のカーブが徐々に失われ真っ直ぐになってしまう状態を言います。

### ストレートネックに気づくための自己チェック

- 姿勢が猫背気味
  - スマートフォン、ゲームを長時間する
  - 高さのある枕を使用している
  - PC、デスクワーク作業が多い(1日3時間以上継続)
  - 頭が重く感じる、首を後ろに倒し上を向くと違和感や痛みがある
  - 首を左右に向ける可動域が狭い
  - 腕や手に痺れを感じる
  - 壁にかかと、お尻、両肩をつけて立った時に後頭部が壁につかない
- 以上の項目の中に当てはまる部分が多くなれば要注意です！



### 同じ姿勢で座り続ける時は簡単なストレッチでリセット

後ろで手を組みます。

息を吐きながら肩甲骨を寄せるように

グッと胸をそらしましょう(5回)。

椅子に座った状態で両手を上げ

息を吐きながら後ろに体をそらします(5回)。

腰と椅子の間にタオルを挟むとより効果的です。

痛みがある場合は痛くない程度にやりましょう。



他にも予防・改善する方法として普段の姿勢、特に座り方に気をつけましょう。

猫背にならないよう深く腰かけ、お尻を背もたれにつけます。足を組まないことも大切です。

### 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	
		7月	8月			7月	8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		
		－	29	志摩市商工会館	10:00～15:00	11	8
いなべ市役所	10:00～15:00	9	13		10:00～14:00	3	7
上野商工会議所	10:00～15:00	3	7	熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	－	16
		19	16		10:00～14:00	10	14
名張商工会議所	10:00～15:00	9	13	紀宝町役場	10:00～14:00	17	21
		23	27		10:00～14:00		