

社会保険

# みえ

VOL.547



## CONTENTS

### 日本年金機構年金事務所

- 「わたしと年金」エッセイ募集中

### 全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

- 協会けんぽ三重支部のお問い合わせ先のご案内
- お手続き先をお間違いなく！

### 一般財団法人 三重県社会保険協会

- 家族連れで たて干し網大会好評のうち終了
- 社会保険協会「社会保険事務セミナー」実施結果
- 健康啓発のDVDの貸出について

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)



### ▶三重の自然シリーズ #3:員弁郡東員町のコスモス畑

員弁郡東員町は四季折々、季節の花を見ることができます。なかでも秋に見られるコスモスは特に綺麗で、黄色い電車のコラボを撮ろうと多くのカメラマンが訪れます。

写真:徳永 正帆

2019  
9

職場内で回覧をしてください

## ● 「わたしと年金」 エッセイ募集中

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」と位置付け、国民の皆さまに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や啓発活動を展開し、全国各地で年金出張相談などを開催します。

この取組の一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集します。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募ください。

なお、本エッセイ募集は、厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会および全国都道府県教育委員会連合会の後援を得ております。

### 応募作品

応募者ご自身や身近な方と公的年金制度とのかかわりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。

※公的年金の大切さ、社会保障としての公的年金の意義など、公的年金に関するエピソードを盛り込んだ内容であれば、なんでも結構です。

### 応募資格

一般、学生・生徒（中学生以上）

### 応募要領

1. 郵送で、日本年金機構「わたしと年金」担当宛に提出してください。
  - ・日本語で1,000～2,000文字以内。
  - ・400字詰め原稿用紙の場合は3～5枚、word文書形式による場合はA4版原稿（40字X35行）横書き1～2頁程度。
  - ・氏名、氏名ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。
2. 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。
3. 応募作品は返却しません。

### 応募締切

2019年（令和元年）9月13日（金曜）（当日消印有効）

### 提出先・お問い合わせ先

〒168-8505

東京都杉並区高井戸西3-5-24

日本年金機構 相談・サービス推進部サービス推進グループ

「わたしと年金」担当まで(電話：03-5344-1100)

※ 郵送のみの応募とさせていただきます。

### 賞

厚生労働大臣賞

日本年金機構理事長賞

優秀賞

入選

受賞者には、表彰状の授与並びに記念品を贈呈します。



### 発表等

- ・日本年金機構ホームページにて発表します（11月中予定）。
- ・入賞作品は全文を掲載します。その他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行う予定です。
- ・入賞作品の著作権は日本年金機構に帰属しますが、内容は本人の責任とします。
- ・受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

## 社会保険料の口座振替に、 ゆうちょ銀行の口座をご利用いただけます

平成31年4月より、ゆうちょ銀行口座での社会保険料の口座振替のお申出が可能となりました。

ゆうちょ銀行の口座振替をご希望の場合は、「健康保険・船員保険・厚生年金保険保険料口座振替納付（変更）申出書（ゆうちょ銀行用）」のご提出が必要です。日本年金機構ホームページよりダウンロードいただくか、お近くの年金事務所へお問い合わせください。詳細は日本年金機構ホームページをご参照ください。

日本年金機構



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

## ● 協会けんぽ三重支部のお問い合わせ先のご案内

健康保険の“困った”、解決します！



### お問い合わせ内容

健康保険給付（傷病手当金 高額療養費 等）  
限度額適用認定証 任意継続保険  
保険証・高齢受給者証の再発行

生活習慣病予防健診（本人） 特定健診（家族）  
特定保健指導（健診後のサポート）

交通事故等の第三者行為による傷病届  
医療費のお知らせ レセプト点検

健康事業所宣言 健康保険委員  
診療報酬明細書等の開示請求

### お問い合わせ先

業務グループ  
**059-225-3311**  
もしくは  
**059-225-3314**  
（なお、今後は3311に統一する予定です）

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**

### 被扶養者資格再確認の 実施時期のお知らせ

本年度は、9月下旬から10月下旬にかけて被扶養者資格の再確認を実施いたします。  
ご理解とご協力をお願いいたします。



### メールマガジンにご登録を！

季節の健康レシピや健康づくりに関する情報を毎月配信！今すぐご登録を！



協会けんぽ

検索

# ● お手続き先をお間違いなく！

## こんなときは **協会けんぽ**

- 保険証や高齢受給者証を紛失したとき
- 医療費が高額になる見込みがあるとき
- 高額な医療費を支払ったとき
- 病気やケガで会社を休んだとき
- 医療費全額を立替えたとき
- 治療用装具を作成したとき
- 特定疾病で治療を受けるとき
- 交通事故などにあったとき



- 出産で会社を休んだとき
- 子どもが生まれたとき
- 生活習慣病予防健診を受診するとき
- 特定健診受診券がお手元にないとき
- 本人・家族が死亡したとき
- 任意継続に関する申請をするとき



〒514-1195

全国健康保険協会 三重支部

## こんなときは **日本年金機構**

- 従業員を採用したとき
- 被扶養者に異動があったとき
- 住所に変更があったとき
- 年金手帳を紛失したとき



- 報酬月額の届出を行うとき
- 賞与を支給したとき
- 産前産後休業を取得するとき
- 育児休業等を取得するとき



- 従業員が退職・死亡したとき
- 事業所の所在地や名称が変わったとき
- 事業主が変更したとき

〒460-8565

日本年金機構 名古屋広域事務センター

## 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

- 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 **☎059-225-3311**  
または **☎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**

## ● 家族連れで たて干し網大会好評のうち終了

(魚を手づかみ体験...)



昨年は、津市御殿場海岸の工事の関係で実施できなかった「たて干し網大会」を今年は、去る7月21日(日)同海岸「海の家みなみ」において開催いたしました。

当日は、朝早くから家族連れの方々が多く参加され、海辺で遊ばれたりし、11時30分からたて干し開始、参加者の皆様が海の中に勢いよく入られ、大きな魚のつかみ取り、あちこちから、「取った！取った」と歓声が飛び交っていました。

鯛、はまち、鯆又アサリ等色々取った物を大きなクーラーに入れ、今夜の夕食にと、笑顔で持ち帰られました。



◀たて干し

▲貝採り

本年度も、すぐに予定定員になり、多くの方にご参加いただけなかったことに、心よりお詫び申し上げます。

### ● 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)**

※土日祝日、年末年始 12月29日~1月3日は  
ご利用いただけません。



- 予約相談希望日の1ヵ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

## ● 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」を配布しました。

● 午前の部 (10:00~11:30) …… **テーマ** 「健康保険の給付制度について」

● 午後の部 (1:30~3:00) …… **テーマ** 「年金機構への届出事務について」



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>

- ・ 傷病手当金の事業主証明について…
- ・ 高額療養費の多数該当について…
- ・ 算定基礎届について…

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（今回の内容に加えて、その時々最新の最新情報、制度改正点などがあれば、お話しいただく予定です）。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めにお申し込みください。



### 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。

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)

③ Good-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)

※詳しくは協会にお問い合わせください

### 今月号の同封チラシのご案内

- 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・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）後期申込

## 作業療法士からの健康へのアドバイス

# 「最近、物忘れが多くて…。私って認知症かしら？」

作業療法士 前田 智哉

「最近、物忘れが多くて…。私って認知症かしら？」

皆さんもこのように不安に思われたことはないでしょうか？多くの方は年をとると、脳の機能が衰え、年相応の物忘れがみられるようになります。これは極めて自然なことで、認知症の症状ではありません。

「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」は以下の表のように大別できます。

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
物忘れの自覚 <b>あり</b>	物忘れの自覚 <b>なし</b>
体験の <b>一部</b> を忘れる	体験 <b>自体</b> を忘れる
ヒントがあれば <b>思い出す</b>	ヒントがあっても <b>思い出せない</b>
日常生活に支障 <b>なし</b>	日常生活に支障 <b>あり</b>
判断力の低下 <b>なし</b>	判断力の低下 <b>あり</b>
例)夕食に何を食べたのかを思い出せない	例)夕食をとったことを思い出せない
例)買い物に行き、何をかうのかを忘れる	例)買い物に行き、外出した理由を忘れる

認知症は完全に治すことは難しいですが、適切な治療によって症状の進行を遅らせることが期待できます。「認知症による物忘れ」に1つでも当てはまる方は早めの受診をお勧めします。認知症以外の病気が原因となっていることもあるので注意が必要です。

世界保健機関(WHO)より、初となる認知症予防のガイドラインが5月に公表されました。一部抜粋して紹介しますので、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

- ① 定期的な有酸素運動 週に合計150分以上 1回10分以上
- ② 禁煙
- ③ お酒を飲みすぎない
- ④ 体重管理
- ⑤ バランスの良い食事 塩分や甘いお菓子を控える
- ⑥ 血圧・コレステロール・血糖値を適正に維持する
- ⑦ 人と交流する機会をもつ



### 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	5	3	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00	11	9		
		12	10			25	23		
		いなべ市役所	10:00~15:00	19	17	亀山市役所	10:00~12:00	19	17
				26	24		13:00~15:00		
				–	31	志摩市商工会館	10:00~15:00	12	10
上野商工会議所	10:00~15:00	4	2	熊野市役所	10:00~14:00	4	2		
		20	25	熊野市役所紀和総合支所	10:00~13:00	–	18		
名張商工会議所	10:00~15:00	10	8	御浜町役場	10:00~14:00	11	9		
		24	–	紀宝町役場	10:00~14:00	18	16		