

社会保険

みえ

CONTENTS

日本年金機構年金事務所

- 年金委員制度のご案内
- 厚生年金保険の標準報酬月額の上限改定

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

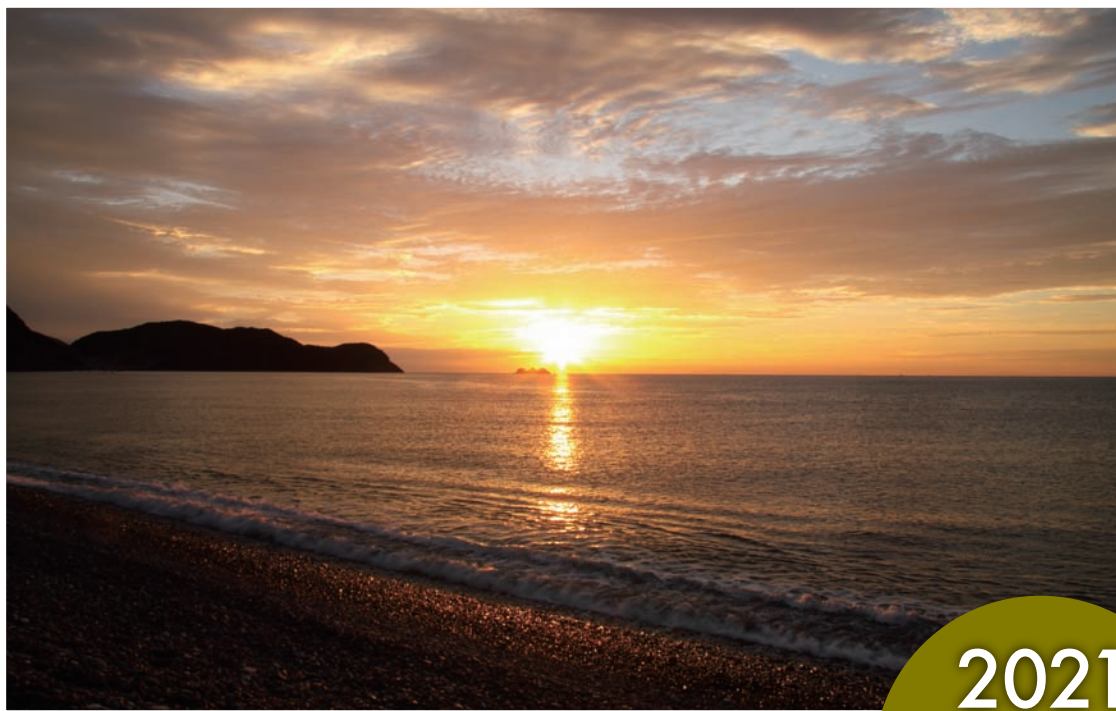
- 自費で治療を受けたとき「療養費(立替払等)」

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 新春のご挨拶
- 令和2年度「年金委員・健康保険委員」功労者表彰について
- 「第1回 社会保険みえクイズ」
- 会員様へのメッセージ

VOL.555

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 #11:七里御浜「日の出」

七里御浜海岸は熊野市から紀宝町に至る約22km続く日本で一番長い砂礫海岸です。茫洋たる大海原からの暁光、柔らかな潮風に心地よい波音、熊野灘の荒波に磨かれた色とりどりの「みはま小石」、春から夏にかけて涙を流しながら産卵するアカウミガメなど心癒される絶景巡り、三重県が誇る景勝地へ。
Go To「七里御浜」

2021
1

職場内で回覧をしてください

● 年金委員制度のご案内

1 年金委員とは

年金委員とは、政府が管掌する厚生年金保険および国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。

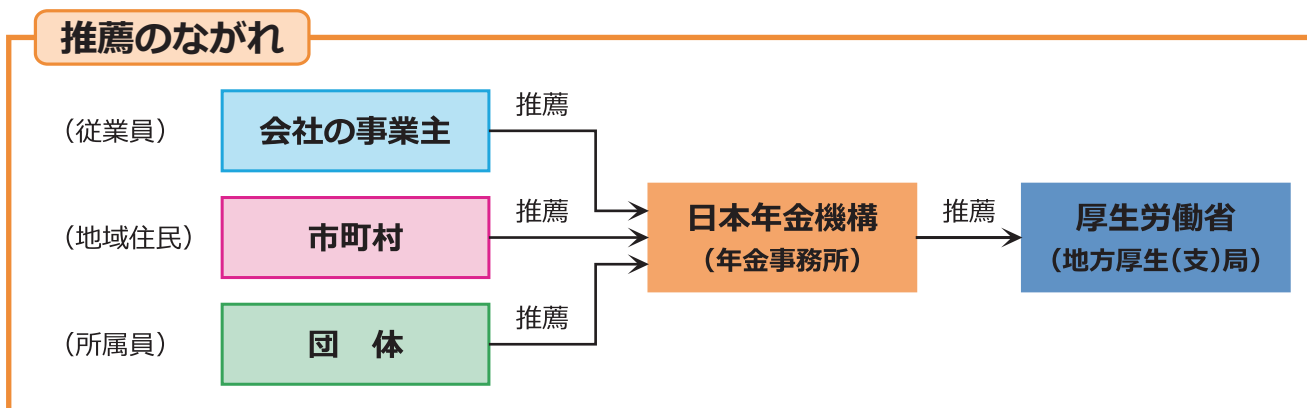
年金委員は、活動により『職域型』と『地域型』の2つに区分されます。『職域型』は主に厚生年金保険の適用事業所内で、『地域型』は自治会などの地域において活動していただきます。

2 年金委員制度の概要

年金委員は、年金制度について広く国民の皆さまに知っていただくとともに、制度への理解と信頼を深めていただくため、会社や地域においての普及・啓発活動を行っていただくために設置されました。

3 年金委員になるには

年金委員は、『職域型』の場合は会社の事業主、『地域型』の場合は市町村や団体からの推薦を受け、日本年金機構から厚生労働省へ推薦します。



職域型年金委員の推薦にあたっては、原則として推薦時点において、現に厚生年金保険に関する事務の担当者あるいは過去に担当していたことがあるなど、一定期間の経験があり年金制度について知識のある者とされています。

4 推薦の方法

職域型年金委員の推薦方法は、厚生年金保険の適用事業所の事業主様が、「年金委員推薦書(職域型)」を管轄の年金事務所へ提出いただくこととなります。

※ 様式は、日本年金機構ホームページ「年金委員通信」からダウンロードできます。

《 年金委員に関する Q&A 》

Q:年金委員に報酬は支払われますか？

A:報酬は支払われません。ただし、活動を行うための交通費などの経費については支払われます。

Q:職域型年金委員が交代する場合、どのような手続きが必要ですか？

A:職域型の年金委員の方が、人事異動や退職などにより委員を交代する場合は、後任の方への委嘱は、あらためて「年金委員推薦書」を提出する必要があります。前任の方の「年金委員辞退届出書」と併せて管轄の年金事務所へ提出して下さい。

退職される委員様におかれましては、これまでの社会保険業務の経験を活かし、引き続き地域型年金委員への移行について、ご検討をお願いします。

事業主の皆さまへ

年金制度に関する仕組みや各種届出手続き方法など、他の従業員が知りたい年金の情報や知識を有する従業員が職場内にいることは、とても心強いものです。

『職域型』年金委員は、こうした期待に応えるための職場と年金事務所を結ぶパイプ役となります。

制度の趣旨をご理解いただき、ぜひ年金委員の推薦をお願いします。

※お問い合わせは、管轄の年金事務所までご連絡をお願いします。

● 厚生年金保険の標準報酬月額の上限改定

令和2年9月1日より、厚生年金保険の標準報酬月額の最高等級〈第31級・62万円〉の上に、新たな等級〈65万円〉が追加され、上限が引き上げられました。

※ 健康保険の標準報酬月額の最高等級〈第50級・139万円〉については変更ありません。

〈改定前〉

月額等級	標準報酬月額	報酬月額
(旧) 第31級	620,000円	605,000円以上

〈改定後〉

月額等級	標準報酬月額	報酬月額
(新) 第31級	620,000円	605,000円以上 635,000円未満
(新) 第32級	650,000円	635,000円以上

保険証を提示できず、

りょうようひ

たてかえばらいとう

● 自費で治療を受けたとき「療養費(立替払等)」

医療費を自費負担した場合、協会けんぽがやむを得ないと認めた分について支給を受けることができます。

申請書は2ページです。漏れなく正確にご記入ください。

1/2ページ

2/2ページ

申請書は、家族（被扶養者）の療養費支給申請であっても、被保険者ご自身がご記入ください。

被保険者が亡くなっている場合は、相続人の方が申請者としてご記入ください。

添付書類をご用意ください。

■ 医療費を自費で支払ったとき（立替払）	● 診療内容を記載した証明書 診療明細書 ● 領収書（領収明細書）の原本 診療に要した費用を証明した領収書の原本
■ 国民健康保険など他の保険者の保険証を使用したため、医療費の返還を行ったとき	● 診療報酬明細書 医療費を返還した保険者から交付を受けた診療報酬明細書（封かんされているときは開封しないで封筒ごと添付してください。） ● 領収書の原本 返還請求された金額を支払ったことを証明する領収書の原本
■ 限度額適用・標準負担額減額認定証を提示しなかったことにより、入院時に支払った食事療養費を減額されない金額で支払ったとき	● 限度額適用・標準負担額減額認定証の写し 上記の証をお持ちでない場合で、被保険者が市区町村民税非課税の場合は、マイナンバー記載欄にマイナンバーを記入し、本人確認書類を添付してください。詳しくは、2ページをご覧ください。 ● 領収書の原本 食事療養について支払った費用を証明した領収書の原本
■ 生血液を輸血したとき	● 輸血証明書 輸血回数が記載されたもの ● 領収書の原本 血液にかかる費用額や移送にかかった費用額の内訳が記載されている領収書の原本
▼ 上記の添付書類の他、以下のケースに該当する場合、追加で添付書類が必要です。	
■ ケガ（負傷）による申請の場合	● 負傷原因届 ※
■ 第三者による傷病の場合	● 「第三者行為による傷病届」 ※ 詳しくは協会けんぽ都道府県支部にお問い合わせください。
■ 被保険者が亡くなられ、相続人の方が請求する場合	● 被保険者との続柄がわかる「戸籍謄本」等
■ 臍帯血を搬送した場合等	● 領収書の原本 搬送に要した費用を証明した領収書の原本 ● 以下の事項を記載した医師または歯科医師の意見書 傷病名、搬送理由、搬送元・区間（詳細な経路）・期間・回数

注1）海外で治療したときは、当申請書とは別の申請書（海外療養費支給申請書）にてご申請ください。

注2）協会けんぽでは、療養費の支給決定後、ご提出書類の返却はできません。

自治体等の医療費助成申請の際は、領収書のコピー又は原本の提出の要否について事前に自治体等へご確認ください。

支給を受ける条件

やむを得ず保険証を提示できず自費で受診したときなど、次に該当する場合に、協会けんぽがやむを得ないと認めたときに療養費が支給されます。

- 1 保険証の交付を受けるまでの間に傷病にかかり、被保険者資格があることを証明できないため、自費で診療を受けたとき
- 2 近くに保険医療機関がなく、緊急を要するためやむを得ず健康保険が利用できない医療機関で診療を受けたとき
- 3 協会けんぽの加入期間に、資格がなくなった他の保険者（国民健康保険など）の保険証を使用して診療等を受け、医療費の返還を行ったとき
- 4 限度額適用・標準負担額減額認定証（※）を提示しなかったことにより、入院時に支払った食事療養費を減額されない金額で支払ったとき
※被保険者の市区町村民税が非課税である場合、協会けんぽに負担額減額申請を行うことで発行される医療費（自己負担額）や入院時の食事代が減額される認定証です。
- 5 生血液の輸血を受けたとき（保存血を輸血した場合は、原則、保険診療の対象となるため療養費を請求する必要はありません。）
- 6 臍帯血等を搬送したとき

支給額

申請書に添付された診療報酬明細書等により、協会けんぽが「健康保険の療養に要する費用の額の算定方法（診療報酬点数表）」に基づき計算した額から、加入者が負担すべき額を差し引いた額が療養費として支給されます。

実際に支払った額（返還した額）の中に保険診療が認められていない処置や薬剤、病気の予防を目的とする予防注射等の費用が含まれている場合は、療養費の計算から除かれます。

実際に支払った額	
一部負担金等相当額	払いもどされる額（療養費）

保険診療が認められないものは
支給計算の対象外となります。

臍帯血等を搬送したときは、この算定方法によりません。詳細は協会けんぽ都道府県支部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

健康保険の最新情報満載！
いますぐメールマガジンにご登録ください
（無料）

協会けんぽ三重 メールマガジン 検索

- 健康保険給付、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などのお問い合わせはこちらまで
受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで（土・日・祝日・年末年始除く）

業務グループ
☎059-225-3311

- 協会けんぽでは、加入者の皆様および協会職員の新型コロナウイルスへの感染を防止する観点から、窓口業務職員は常駐していません。各申請書については、郵送による手続きをご利用ください。また、ご相談についても、電話にてご相談いただきますようお願いいたします。

●新春のご挨拶

謹賀新年

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

皆様方には、平素より当協会の事業運営に格別のご理解ご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

また、旧年中は新型コロナウイルスの影響により「健康づくり事業」の多くが心ならずも「中止」となり、ご迷惑ご不便をおかけしました。

新年におきましても、今後の政府・県の方針、感染状況等を注視し、会員の皆様の安全とご要望を熟慮の上、事業展開してまいります。

これからの社会の在り方、当協会の存在意義を真摯に考え、情勢にふさわしい有意義な事業をご提案すべく役職員一同、謹厳実直に取り組む所存でございます。

今後とも「皆様のための協会」であり続けるよう全力を傾注いたします。

最後に、皆様方の益々のご活躍とご多幸を心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



一般財団法人三重県社会保険協会

会長 杉浦雅和

●令和2年度「年金委員・健康保険委員」功労者表彰●

三重県年金委員・健康保険委員大会が11月11日に開催され、年金・健康保険事業の推進・発展のために、永年にわたり委員としてご活躍、ご尽力いただいた方々に対して表彰が行われました。

受賞おめでとうございます

受賞された委員功労者は以下の方々です。(敬称略)



受賞者を代表して昭永工業(株)伊藤様より謝辞を賜りました。

【年金委員功労者】

○厚生労働大臣表彰

伊藤 裕人 昭永工業 株式会社 (四日市市)

○日本年金機構理事長表彰

加藤 勘次 おぼろタオル 株式会社 (津市)

吉田 幸司 株式会社 津松菱 (津市)

中村 正浩 株式会社 オオヨドコーポレーション (松阪市)

○日本年金機構理事表彰

佐藤 法子 株式会社 松阪鉄工所 (津市)

松田 美矢子 一般社団法人 三重県自動車整備振興会 (津市)

小林 菊恵 株式会社 ミエスゴム (四日市市)

大西 美恵 スズカン 株式会社 (四日市市)

中川 朋子 株式会社 志摩スペイン村 (志摩市)

宮腰 八重子 有限会社 出馬重機 (志摩市)

濱田 和正 株式会社 濱周 (尾鷲市)

【健康保険委員功労者】

○全国健康保険協会理事長表彰

泉 一幸 志摩マリンレジャー 株式会社 (鳥羽市)

○全国健康保険協会三重支部長表彰

中川 明子 東海アヅミテクノ 株式会社 (津市)

尾崎 歌織 株式会社 アオキエンジニア (津市)

池村 宣史 株式会社 杉新衣裳店 (津市)

寺尾 美津江 株式会社 鈴友 (鈴鹿市)

沼田 聡美 株式会社 愛安住 (伊賀市)

尾崎 陽子 株式会社 富士製作所 (伊賀市)

中村 公代 コスモ電子 株式会社 (四日市市)

原田 恵美 朝日土木 株式会社 (四日市市)

西澤 久子 伊藤管機工業 株式会社 (四日市市)

西田 一平 社会福祉法人 まつさか福祉会 (松阪市)

舞野 千尋 松阪工具 株式会社 (松阪市)

森井 康行 株式会社 オオコーチ (松阪市)



● 第1回 社会保険みえクイズ

全問正解者の中から抽選で、素敵な「参考図書」をお送りいたします♡
別紙「クイズ回答用紙」に記入の上、FAXにてご応募ください。

今後数年のうちに施行される年金制度改正について
わかりやすくまとめられた永久保存版（1100円）

回答用紙のアンケートにもご協力をお願いします。社会保険協会に求める安全で有意義な「イベント」などの
ご提案を募集いたします。貴重なご意見・ご要望を記入いただいた方の中から抽選で、+αのプレゼントをご用意！
なお、当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。※大型テレビ・桐ダンスなどの高価なものではありません。
では、次の5問について、一般的に正解にふさわしいと思われるものを回答してください。

問1 ウイルスの生存期間の長いのは、どれ？

A スマホ・ドアノブ・表面がツルツルしたもの

B 段ボール箱

C 10円玉

問2 任意継続の手続き、保険証の再交付などの申請先は？

A 一般財団法人三重県社会保険協会

B 全国健康保険協会(協会けんぽ)

C 裁判所

問3 元日にしないほうがよいことは？

A 初詣

B 書初め

C 掃除・洗濯・料理・入浴・大喧嘩

問4 掃除機のコードに貼られている黄色テープの意味は？

A 「コードを引っ張り出すのもこの辺にしときや〜」「黄信号、大警告やで〜」のしるし

B 「ここまでコードを引っ張り出してお使いください」のしるし

C 警告の赤色テープが急に出てきてドキッとしないようメーカー側のやさしさのしるし

問5 おせちを重箱に入れる理由は？

A 「福が重なる」「めでたさを重ねる」という願いが込められた縁起物だから

B 食器棚の一番奥に鎮座する漆塗りの重箱は、正月しか出番がないから

C 食品用器具の取り扱い適正化の推進に関する法律で定められているから

会員様へのメッセージ

令和2年は「激動の1年」でした。皆様のお勤め先でも大変なご苦労があったことと存じます。
当協会も「参加型事業」の多くを「中止」せざるを得ず、皆様にはご不便をおかけいたしました。
今後も、会員の皆様のご期待に応える「社会保険協会」であり続けるよう努めてまいります。
皆様のお力添えをいただき、皆様とともに作り上げ、発展・向上してまいりたいと存じます。
新たな年「丑年」は、「粘り強さ」「堅実さ」「誠実さ」の象徴であり、「発展の前触れ」との意味も
あるようです。厳しい情勢の中、新たなフェーズ（段階）に移行すべく、着実に歩を進めてまいります。
皆様の変わらぬご支援、ご愛顧を今後ともよろしくお願い申し上げます。
会員の皆様にとりまして幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

一般財団法人 三重県社会保険協会 職員一同

今月号の同封チラシのご案内

- 「年金セミナー」開催のご案内 令和3年2月期（県下7会場）
- 家庭常備薬等の斡旋に関するご案内
- 社会保険みえクイズ回答用紙（アンケート用紙）

事業「中止」のご連絡 例年1月開催の健康卓球大会（伊勢支部）は中止いたします。

理学療法士からの健康へのアドバイス

脳卒中を予防しましょう！

脳卒中認定理学療法士 坂野 航平

脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血・一過性脳虚血発作の総称)は日本の死因第4位で、年間13万人の方が命を落としています。

医療の進歩により死亡率は下がっていますが、生活習慣が不規則な方が多く、若年者の発症率が増えています。

脳卒中の原因として、高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈、喫煙・飲酒などが挙げられ、「ほぼ完治」が20%、「何らかの後遺症が残る」が73%、「死亡」が7%と今後の人生を大きく左右する病気です。

後遺症は損傷の場所や程度によって様々ですが、寝たきりになる病気第1位で、右図のような症状が残りやすいです。他には認知症発症や、肺炎の合併、飲み込み困難、食事摂取不能など衰弱する方もいます。



●このような症状はありませんか？

脳卒中によくある5つの症状

- 半身のまひ・しびれ
- ろれつが回らない・言葉が出ない
- 立てない・歩けない・ふらふらする
- 視野の半分が欠ける・ものが二重に見える
- 突然の激しい頭痛

脳卒中の初期症状は「ACT-FAST」でチェック！

Face 顔の麻痺
 顔の麻痺しびれが起こる(手足のみ・顔のみに症状が出る。またその逆の症状)

Arm 腕の麻痺
 片方の手足の麻痺しびれが起こる(手足のみ・顔のみに症状がでる。またその逆の症状)

Speech 言葉の障害
 言葉が出ない・他人の言うことが理解できない

Time
 心原性脳梗塞の場合、時間が経つとどんどん梗塞は大きくなってしまいます。
 急いで行動せよ

3時間後
 6時間後
 24時間後

 脳卒中は治療の遅れが命の有無に関わります。

ひとつでも症状が出ていれはすぐに119番を！

●適度な運動は脳卒中予防につながります！！

運動を行うことで、交感神経という自律神経が働き血管が拡張し、高血圧を予防できるとされています。また筋肉量が増加することで代謝しやすい身体になり、体重コントロールや骨粗しょう症予防にもなります。



～運動のポイント～

- ① 時間は20～30分程度
- ② 頻度はできれば毎日
- ③ 負荷は「少しきつくらい」



毎日続ければ脳卒中だけでなく怪我や心臓病も予防できます。自分の身は自分で守り楽しく生活しましょう！

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	
		1月	2月			1月	2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	18			27	24
		21	25	亀山市役所	10:00～12:00	21	18
		28	—		13:00～15:00	—	—
いなべ市役所	10:00～15:00	12	9	磯部生涯学習センター	10:00～15:00	14	—
上野商工会議所	10:00～15:00	6	3	熊野市役所	10:00～14:00	13	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	20	10
		26	—	紀宝町役場	10:00～14:00	27	17

※桑名市・いなべ市・伊賀市・名張市・亀山市・志摩市については、予約による年金相談を行っていますので、ぜひご利用ください。

【お申し込み先】 各年金事務所、お客様相談室あてお電話ください。

桑名市・いなべ市 ⇒ 四日市年金事務所 059-353-5515
 伊賀市・名張市・亀山市 ⇒ 津年金事務所 059-228-9112
 志摩市 ⇒ 伊勢年金事務所 0596-27-3601