

社会保険

みえ

CONTENTS

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

VOL.556

- 会社を退職するとき「任意継続資格取得申出書」
にん い けい ぞく し かく し ゃ とく もう し て し ゃ

日本年金機構 年金事務所

- 「被保険者資格取得届／70歳以上被用者該当届」について

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 「セミナー」開催結果
- 令和3年度のセミナー開催スケジュール(予定)
- 健康ひとくちメモ【あなたの「物忘れ」は加齢のせい？認知症？】
- アンケート結果【速報】
- 第1回社会保険みえクイズ正解発表
- 会員様へのメッセージ

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 #12: 伊賀市「伊賀上野城の桜」

本丸西に位置する高さ約30mの石垣は、日本有数の高石垣。遥か彼方の「大阪城」と対峙する美しくも堅牢な石垣。築城の名手「藤堂高虎」は、徳川家石高ランキング「第12位」、背の高い武将ランキング「第8位」。父の名は「虎高！」「忍者市」宣言の街「伊賀市」は、ビルの壁や天井などを見遣ると必ず忍者が潜む街。伊賀牛や豆腐田楽、丁稚羊羹も美味でござるよ。ニンニン！

2021
3

職場内で回覧をしてください

● 会社を退職するとき「任意継続資格取得申出書」

退職などで健康保険の資格がなくなった後も、引き続き健康保険に加入することができます。

添付書類について

退職日の確認ができる書類（任意）

①または②のいずれか

- ①退職証明書写し、雇用保険被保険者離職票写し、健康保険被保険者資格喪失届写し等、資格喪失の事実が確認できる事業主または公的機関の証明印が押された書類
- ②本申出書の健康保険資格喪失証明欄（事業主記入用）への記載

※上記書類の添付がなくてもお手続きできますが、日本年金機構から資格喪失記録の提供を受けてからの保険証作成となります。

被扶養者となる方がいる場合の添付書類（必須）

【扶養認定を受ける方が国内在住の場合】

	在職時より引き続き被扶養者となる場合	任意継続の資格取得と同時に新たに被扶養者となる場合
被保険者と同居	● 収入を証明する書類	● 続柄を証明する書類 ● 収入を証明する書類 ● 同居していることを証明する書類
被保険者と別居	● 収入を証明する書類 ● 仕送りの事実と仕送り額の確認できる書類	● 続柄を証明する書類 ● 収入を証明する書類 ● 仕送りの事実と仕送り額の確認できる書類

【扶養認定を受ける方が海外在住の場合】

令和2年4月より被扶養者については国内居住の方（住民票が日本国内にある方）のみ扶養認定可能となります。ただし日本国内に住所を有しない方であっても特例として扶養認定が可能な場合もあります。

保険料の口座振替を希望される方

- 保険証と納付書を送付する際に「口座振替依頼書」を同封いたしますので別途お申込みください。

任意継続制度に加入するための要件

健康保険加入期間の要件

- 資格喪失年月日の前日（退職日）までに継続して2か月以上の被保険者期間があること。
(前に入っていた任意継続被保険者期間は含まれません。)

提出期限

- 資格喪失年月日（退職日の翌日）から20日以内に、当協会へ申出書を提出（必着）すること。

※以下の点にご注意ください。

- ・提出期限が土、日、祝日など協会の休業日にあたる場合は、翌営業日となります。
- ・退職日より前のご提出はできません。

任意継続被保険者の加入期間

- 任意継続の加入期間は、任意継続被保険者となってから2年間です。

ただし、以下の理由に該当したときは、2年を経過する前であっても任意継続被保険者の資格を喪失します。

- (1) 毎月の保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- (2) 就職等により、健康保険等の被保険者となったとき
- (3) 被保険者の方が亡くなられたとき
- (4) 被保険者の方が後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

※「国民健康保険に加入する」や「ご家族の健康保険の扶養に入る」などの理由で資格を喪失することはできません。

保険料について

保険料の額について

1 保険料の額

1か月分の保険料額は次のとおり計算します。

都道府県支部(住所地)の
保険料額

=

退職時の標準報酬月額
(上限30万円)

×

都道府県支部(住所地)の
保険料率

※詳しくは協会けんぽホームページまたは
都道府県支部にお問い合わせください。

2 保険料の納付期間

資格を取得した日の属する月から資格を喪失する日の属する月の前月まで納付していただきます。
なお、資格取得月と資格喪失月が同月の場合は、その月分を納付していただきます。

3 保険料額の変更

保険料は、次の理由により変更となる場合があります。

- (1) 40歳になり介護保険第2号被保険者に該当した場合
- (2) 65歳になり介護保険第2号被保険者に該当しなくなった場合
- (3) 健康保険料率または介護保険料率に変更された場合
- (4) 協会けんぽの標準報酬月額の平均額が変わったことにより、上限が変更された場合
- (5) 保険料率の異なる都道府県へ住所変更した場合

初回納付について

1 納付書の送付

保険証と併せて送付いたします。
※送付時期によっては納付書が2枚同封されることがあります。

2 納付期限

- ・納付期限は納付書に記載されていますので指定した日までに納付してください。
- ・納付期限までに納付されなかった場合は、被保険者の資格が取り消しとなります。
(取扱金融機関等については、納付書裏面もしくは協会けんぽホームページにてご確認ください。)

納付方法について

1 口座振替による毎月納付

- ・毎月1日(1日が土、日、祝日の場合は翌営業日)にご指定の口座から保険料を引落しさせていただきます。
- ・毎月納付するための手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。
- ・口座振替を希望された場合、保険証と納付書を送付する際に「口座振替依頼書」を同封いたしますので別途お申込みください。
※協会けんぽホームページから「口座振替依頼書」をダウンロードし、資格取得申出書と一緒に提出いただくことも可能です。
- ・口座振替の開始までに、お申込みから概ね2～3か月程度かかります。
- ・手続きが完了しましたら「保険料口座振替のご案内」を送付いたしますので、それまでの間は、毎月送付する納付書にて納付期限までにお支払いください。

2 納付書による毎月納付

- ・毎月初めに協会けんぽより納付書を送付いたしますので、10日(10日が土、日、祝日の場合は翌営業日)までにお支払いください。
※納付期限までに保険料を納付されなかった場合は、資格を喪失します。

国民健康保険について

健康保険任意継続制度以外に、住所地の市区町村役場が行っている健康保険制度として国民健康保険制度があります。健康保険任意継続制度と国民健康保険制度の双方の保険料等を比較し、どちらに加入するかご検討ください。なお、倒産・解雇などにより離職した方(雇用保険の特定受給資格者)および雇止めなどにより離職された方(雇用保険の特定理由離職者)の国民健康保険料(税)を軽減する制度があります。

国民健康保険のお問い合わせ先

住所地の市区町村役場 国民健康保険担当窓口



全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ

〒514-1195 津市栄町4-255 津栄町三交ビル

業務グループ

☎059-225-3311

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)

●「被保険者資格取得届／70歳以上被用者該当届」について

個人番号または基礎年金番号の記入漏れにご注意ください

新たに被保険者となる方を採用した際にご提出いただく「被保険者資格取得届／70歳以上被用者該当届」（以下「取得届」という。）は、本人確認のため、個人番号（マイナンバー）または基礎年金番号のいずれかを必ずご記入の上、提出いただきますようお願いいたします。

個人番号または基礎年金番号の記載がない場合には、事業主様あてに取得届を返送しますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

なお、個人番号を有していない短期在留外国人、海外居住者は、別途指定された書類により、本人確認を行います。詳細は日本年金機構のホームページをご確認ください。

日本年金機構

検索

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

Q 60歳以上の厚生年金の被保険者が退職し、継続して再雇用される場合、どのような手続きが必要ですか。

A お答えします

事業主が該当する方の厚生年金保険等の被保険者資格喪失届及び被保険者資格取得届を同時に年金事務所へ提出していただくことにより、再雇用された月から再雇用後の給与に応じた標準報酬月額に決定することができます。

なお、その際に添付書類として、「就業規則や退職辞令の写し等の退職したことがわかる書類及び継続して再雇用されたことがわかる雇用契約書」または「事業主の証明」が必要になります。

また、事業主の証明は、特に様式は指定しませんが、退職された日、再雇用された日が記載されているもので、事業主印が押印されているものが必要となります。

- ・厚生年金基金及び健康保険組合に加入している事業所の場合は、当該基金、健康保険組合にも同様の届出が必要ですのでご注意ください。（詳細については、当該基金、健康保険組合へお問い合わせください。）

- ・ 継続して再雇用とは、1日も空くことなく同じ会社に再雇用されることをいいます。
- ・ 事業所の定年制の定めの有無による相違はありません。60歳以後に退職した後、継続して再雇用された場合であれば対象となります。
- ・ 平成25年3月までは、60歳から64歳までの年金を受取る権利のある方が、この取扱いの対象でしたが、平成25年4月から、対象を年金を受取る権利のある方に限らず、「60歳以上の方」に拡大しました。
- ・ この取扱いについては、正社員の方に限定されるものではなく、厚生年金保険等の被保険者に対する取扱いとなりますので、パートタイマーやアルバイトなどで厚生年金保険等の被保険者となっている方も対象となります。
- ・ 法人の役員等が対象の場合の添付書類は、「役員規定、取締役会の議事録などの役員を退任したことがわかる書類及び退任後継続して嘱託社員として再雇用されたことがわかる雇用契約書」または「事業主の証明」になります。

Q

会社に勤めたときは、必ず厚生年金保険に加入するのですか。

A

お答えします

必ず厚生年金保険に加入することになる方は、常時従業員を使用する会社に勤務している70歳未満の一定の人（※厚生年金保険の被保険者といいます）です。

厚生年金保険への加入は会社単位ではなく、事業所単位（本社、支社、支店又は工場など）で行い、被保険者となるための手続きは事業主が行います。

※被保険者となる方

臨時に使用される人や季節的業務に使用される人を除いて、就業規則や労働契約などに定められた一般社員の所定労働時間及び所定労働日数の4分の3以上ある従業員です。

また、一般社員の所定労働時間および所定労働日数が4分の3未満であっても、下記の5要件を全て満たす方は、被保険者（短時間労働者）になります。

なお、この場合の従業員は、正社員、契約社員、パートタイマー、アルバイトなどの名称を問わず、事業所に雇用される人すべてを含みます。

《短時間労働者の資格取得要件》

1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
 2. 雇用期間が1年以上見込まれること
 3. 賃金の月額が8.8万円以上であること
 4. 学生でないこと
 5. 厚生年金保険の被保険者数が常時501人以上の法人・個人の適用事業所、および国または地方公共団体に属する全ての適用事業所に勤めていること
- なお、厚生年金保険の被保険者数が501人未満の法人・個人の適用事業所であっても、労使合意に基づき申出をした場合は、任意特定適用事業所となります。

● 「セミナー」開催結果

なるほど！
悩み解決！



◆ 社会保険事務セミナー(基礎講座) 10月(県下7会場)

各会場とも「1事業所1名参加」「密にならない座席配置」「健康状態申告書の提出」など、感染防止策にご理解ご協力を賜り、ありがとうございました。

また、室内換気のため窓やドアを開放し、「寒さ」や「日差し」とも闘いながら受講された方もおられたことと思います。安心安全なセミナー開催にあたりご理解ご辛抱いただき、感謝申し上げます。

セミナーでは、図書に掲載されていないような実務的なお話もあり、日頃の届出事務のお役に立つ有意義な研修会であったと振り返っております。

来年度におきましても「基礎講座」の開催を計画しておりますので、新任担当者様、ベテラン担当者様の知識向上の機会として、ぜひ活用ください。



◆ 社会保険制度セミナー(年金制度) 12月(県下1会場)

年金制度全般、今後の制度改正点、在職老齢年金など、行政機関の現役職員より「年金」に関する広範囲な説明があり、年金制度を習得される良い機会となられたことと存じます。

◆ 年金セミナー 2月(県下7会場)

年金制度に精通した社会保険労務士(年金コンサルタント)による「わかりやすい年金の話」。将来における生活設計の柱「年金」について学ぶ機会として、今後ともご利用ください。

令和3年度のセミナー開催スケジュール(予定)

社会保険事務セミナー(基礎講座)「届出事務と健康保険給付」	→ 7月(午前&午後) 県下7会場
社会保険制度セミナー(年金制度)「老齢年金、制度改正など」	→ 8月(午前 or 午後) 県下1会場
社会保険事務セミナー(中級講座)「日本年金機構への届出事務」	→ 10月(午後 only) 県下7会場
社会保険制度セミナー(健康保険給付制度)「健康保険の給付」	→ 12月(午前 or 午後) 県下1会場
年金セミナー(年金給付)「年金受給手続き、年金給付内容など」	→ 2月(午前&午後) 県下7会場

★ 健康ひとくちメモ ★ ~Let's take a short break!~

あなたの「物忘れ」は加齢のせい？ 認知症？ 違いをチェック！

● 加齢による物忘れ

体験の一部を忘れる
忘れたことを自覚している
ヒントがあれば思い出す

● 認知症による物忘れ

体験自体を忘れる
忘れたことがわからない
ヒントがあっても思い出せない



● 気になる点があれば早期受診を！ 以下のような言動は要注意。ご家族の「気づき」が大切です。

○同じことを何度も言う。○約束の日時、場所を間違えるようになった。○家事や仕事の失敗が多くなった。○周りへの気遣いがなくなり頑固になった。○食事をしたことを思い出せない。○買い物に出かけ外出理由を忘れる。○部屋を散らかす。○自分の物が誰かに盗まれたと言う。○テレビ番組や会話を理解できなくなった。○慣れた道や自宅近所で道に迷った。○趣味に興味を示さなくなった。

● 今から実践できる予防対策

【食事】魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、赤ワイン(炭水化物と塩分は控えめに) 生活習慣病予防と同じ。

【運動】ウォーキング(1日30分) 全身の血液循環がよくなり脳の活性化に期待大。歩幅大きくやや速めに。

【趣味】楽器演奏、手芸、折り紙、塗り絵、畑仕事など身体を使う活動が効果的！楽しみながらトライ！

● アンケート結果【速報】

前月号にて皆様のご意見ご要望をお尋ねするアンケートを実施いたしました。
 たくさんの事業所様からご回答をいただきました。ご協力に深謝いたします。
 このアンケート結果とみなさまの貴重なご意見を参考に「事業計画」を検討してまいります。
 ※ご回答総数(211件)のうち選択された割合を表示しています(複数回答のためトータル100%にはなりません)

● セミナー (参加したいセミナー)

事務セミナー(基礎講座)→52% 年金セミナー→45% 制度セミナー→46% 法改正セミナー→56% 特になし→12%

● 健康づくり事業 (参加したいイベント)

ウォーキング→62% ボウリング→14% ソフトボール→3% 卓球→3% ゴルフ→8% 特になし→30%

(希望されるウォーキング大会)

バス県外→19% バス県内→19% バス利用しない→26% バス・電車利用しない→33% 参加を自粛→36% 参加しない→16%

(希望されるウォーキング大会の開催「曜日」)

土曜日→52% 日曜日→40% 平日→7% いつでもよい→10% 参加しない→17%

● その他 (お寄せいただいたご要望など) ※多かった「ご意見」「ご要望」を掲載いたします。

- セミナー・・・よくある相談事例、届出ミス、具体的な実務について
 社会保険手続きの「電子申請」について
 コロナ禍における健康管理、健康運動、食事方法、ウイルス対処法について
 ベテラン事務担当者向けの「中級講座」
- イベント・・・今の時点では、チーム制の競技・室内の参加型イベントは難しいと思います
 屋外での「ヨガ」「太極拳」「ストレッチ」
 県内の神社、お寺、歴史上の土地・建物をゆっくり巡るウォーキング
 ウォークラリー、スタンプラリーなどゲーム感覚で楽しむウォーキング
 初級コースの日帰り登山
 開会式、表彰式なしのゴルフ大会(「受付」後スタート、順次終了後「解散」)
 今回のようなFAXで回答するクイズ大会
- 助成券・・・日帰り温泉入浴割引の対象施設を増やしてほしい
 スポーツクラブ、ジムなどの助成券
 映画の助成券、美術館の助成券、テイクアウト補助券、食事券、図書購入補助券
- 図 書・・・健康(メタボ、血圧改善、未病対策、体操、ダイエット)に関する冊子
 簡単料理本、ヘルシーで簡単にできる献立本
 社会保険に関するわかりやすい冊子、社保手続きが一覧になっている冊子

「第1回 社会保険みえクイズ(前月号) 正解発表」



	問1	問2	問3	問4	問5
こたえ	A	B	C	B	A

たくさんのご応募、ありがとうございました★
 応募総数202件。全問正解は110名様でした。

会員様へのメッセージ

令和2年度の社会保険協会事業にご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
 コロナ禍にあり「参加型事業」開催の是非について悩ましい1年でしたが、当協会の根幹事業である「セミナー」は皆様のご協力ご配慮もあり無事終えることができました。
 来年度は抜本的な事業の見直しをしながら情勢に応じた意義のある事業を進めてまいりたいと考えております。なにとぞ変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。
 次回「5月号」(4月中旬頃お届け予定)にて令和3年度「年間事業予定表」「会費納入のご案内」などをお送りいたします。「会費振込用紙」が同封されますので、開封の際ご注意くださいようお願いいたします。

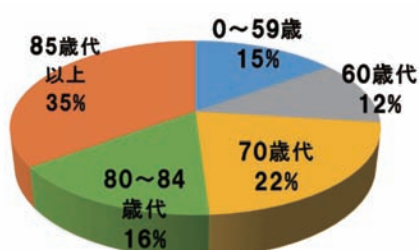
作業療法士からの健康へのアドバイス

転倒予防 ～なぜ必要か～

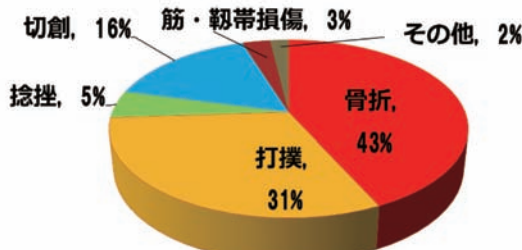
作業療法士 中西 祐二

「転びやすくなったと思う」「段差や置いてある物につまずいてしまった」など、最近自分が思っている通りにからだは動かないと感じ、転ばれることはありませんか？

【年齢別 転倒・転落の死亡率】



【転倒による受傷率】



※厚生労働省 人口動態統計(平成20年)

転倒をすると様々な危険が生じます。高齢者が転倒された場合、死亡率も高く、転倒による受傷については約4割の方が骨折をされています。

転倒の機会が増えますと、転倒に対して不安、恐怖心が現れ、運動習慣が少なくなります。運動習慣が少なくなると、食事の量も減り栄養不足にもなるため、手足の筋力も衰えていきます。この悪循環な生活が続くと最終的に寝たきりになる可能性があります。

転倒する原因は大きく「身体機能の低下」と「環境」の2つが挙げられます。「身体機能の低下」とは主に筋力低下、バランス障害、姿勢不良などが挙げられ、歩行能力に大きく影響します。日頃から適度な運動を行うことで身体機能の維持・向上は可能です。では運動だけをしていればいいのかというと、そうではありません。どれだけ身体機能が高くても転倒する危険があります。そこで関係するのが「環境」です。転倒しやすい環境とは、例えばキッチン周り、お風呂場など「水で濡れている場所」、階段や上がり框などの「段差」、通路に道具やコード類がある「片付けをしていない場所」です。実際の事例としては「段差に躓く」「浴室で滑る」「階段を踏み外す」「手すりをつかまり忘れる」などが挙げられます。外出時は転倒に注意していても、自宅内では住み慣れていることもあって油断していることや、自宅内には障害物がたくさんあることが転倒の原因と言えます。

慣れ親しんだ我が家をより安全に快適に過ごせるよう、適度な運動と整理整頓を心掛け、自宅をより安全なものにしましょう。自分自身と親世代のために。



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	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		
いなべ市役所	10:00～15:00	9	13	磯部生涯学習センター	10:00～15:00	11	—
上野商工会議所	10:00～15:00	3	7	志摩市商工会館	10:00～15:00	—	8
		19	16	熊野市役所	10:00～14:00	3	7
名張商工会議所	10:00～15:00	9	13	熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	—	16
				御浜町役場	10:00～14:00	10	14
		23	27	紀宝町役場	10:00～14:00	17	21

※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、お客様相談室までお電話ください。

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