

- 標準報酬月額決定通知書が届いたら
- 健康保険の給付一覧
- 保健指導の現場最前線「しっかり食べる」
- 「社会保険FAX相談」を開設しました

7月

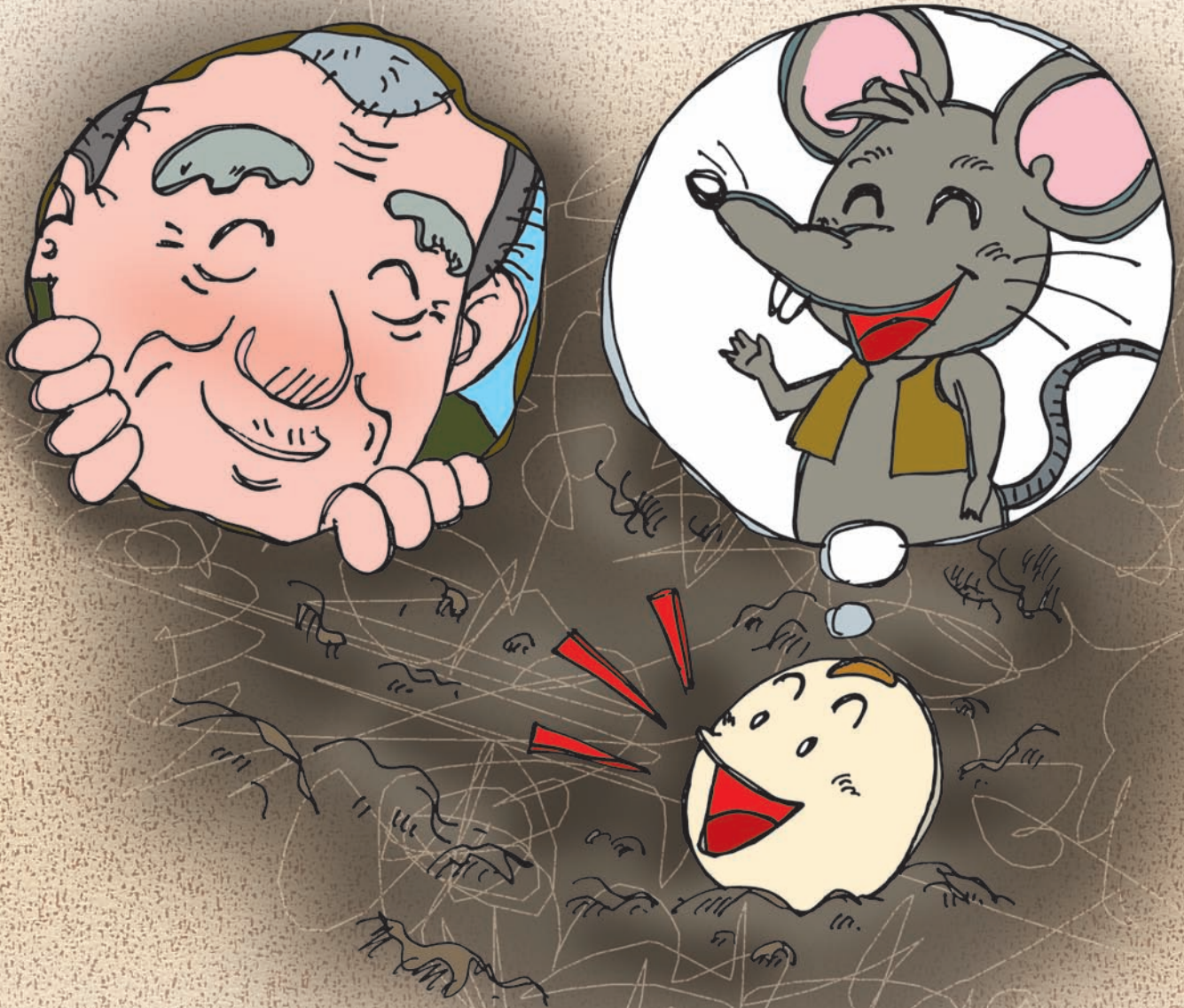
July

2010 No.742

岩手のお話・第六話

「ネズミと豆一粒」

奥州市



イラスト/千葉てるお

(財)岩手県社会保険協会ホームページ…………… [http:// www.syahokyo-iwate.com/](http://www.syahokyo-iwate.com/)
日本年金機構ホームページ…………… [http:// www.nenkin.go.jp/](http://www.nenkin.go.jp/)
協会けんぽホームページ…………… [http:// www.kyoukaikenpo.or.jp/](http://www.kyoukaikenpo.or.jp/)

被保険者標準報酬月額決定通知書が届いたら...

さきに提出した平成22年度の算定基礎届については、順次、日本年金機構岩手事務センターから決定通知書が送付されています。算定基礎届によって決定された標準報酬月額は、今年の9月分から来年の8月分までの一年間の保険料計算や保険給付の基礎となるほか、将来受給する年金額の計算の基礎となる大切なものです。

事業主の皆様は、送付された決定通知書を保管するとともに、給料明細に記入するなどして被保険者の皆様へ標準報酬月額をお知らせください。

- ① 決定された標準報酬月額に基づいて納付するのは9月分保険料からですので、原則として10月に支払う給与から控除します。(納付期限平成22年11月1日)
- ② 9月分保険料から**厚生年金の保険料率**が次のとおり改定されるのでご注意ください。

15.704% ⇒ 16.058%



◆算定基礎届は必ず提出しましょう！

算定基礎届の提出期限は7月12日です。まだ提出していない場合は至急提出してください。

◆こんなときは、月額変更届を！

算定基礎届で決定(定時決定)された各被保険者の標準報酬月額は、原則として1年間使用されますが、この間の昇給や降給などにより報酬の額に大幅な変動があったときは、実際に受ける報酬と標準報酬月額との間に隔たりがないよう、次の定時決定を待たずに報酬月額の変更を行います。これを「随時改定」といい、その届出を「月額変更届」といいます。

被保険者が受けた報酬・給料等のうち、固定的賃金に変動があった場合は、3ヶ月の支給実績を見て次の3条件すべてに該当するときは、標準報酬月額変更の届出が必要です。

右の3条件に該当したとき、 4ヶ月目から月額変更該当	①昇給・降給や手当の変更など「 固定的賃金に変動 」があった
	②変動月から3ヶ月間の給与支給額の平均による標準報酬月額と、従前の標準報酬月額との間に「 2等級以上の差 」が生じた
	③支払基礎日数が「 3ヶ月とも17日以上 」である

◆固定的賃金の変動とは

- ①昇給や降給、日給や時間給の単価や額の変更、歩合給の単価や歩合率の変更
- ②給与体系の変更(日給から月給、月給から日給など)
- ③額が固定している手当の変更(家族手当、住宅手当、職務手当など)

◆昇給したけど支給総額が下がった場合

固定的賃金が上がったのに、残業手当などの非固定的賃金が減ったため支給額が2等級以上下がった場合は、月額変更届の対象外です。また、固定的賃金が下がったのに、残業手当などの非固定的賃金の増加で2等級以上上がったという場合も対象外です。



月額変更該当した月の初日(1日)から書類の受付日まで60日以上さかのぼる場合、または5等級以上標準報酬が下がる場合は、当該期間の出勤簿及び賃金台帳の写しが必要になります。(役員の場合は、報酬変更の議決がされた役員会議事録の写しも必要。)

健康保険・厚生年金保険 届出・申請用紙はホームページからダウンロードできます

日本年金機構HP……………健康保険(給付関係除く)・厚生年金保険の届出・申請用紙
 協会けんぽHP……………健康保険給付の請求・健康保険任意継続の申請用紙

※HPアドレスは表紙下にあります。



健康保険の給付一覧

健康保険には、被保険者証（保険証）を提示して必要な医療を受けることができるほか、病気やけがで会社を休んだときや出産したときなどに支給されるさまざまな給付があります。

（平成22年4月現在）

病気やけがをしたとき	療養の給付 (被保険者本人)	健康保険を扱う医療機関に保険証を提示して必要な医療を受けます。処方せんが発行されたときは保険薬局で調剤してもらいます。医療費の7割が保険で給付され、あとの3割は自己負担となります。
	家族療養費 (被扶養者)	医療費の7割が保険で給付され、あとの3割は自己負担となります。 ただし、義務教育就学前は8割が給付され、あとの2割は自己負担となります。
	入院時食事療養費	入院時に療養の給付とあわせて食事の提供を受けたときは、食事療養の費用額から食事療養標準負担額(患者が支払う金額)を除いた部分が入院時食事療養費として保険給付されます。食事療養標準負担額は1食260円(低所得者は減額あり)です。 被扶養者については、家族療養費として保険給付されます。
	保険外併用療養費	評価療養(先進医療等)、選定療養(200床以上病院での初診・再診等)については、その基礎部分は保険外併用療養費として保険給付され、評価療養・選定療養についての特別料金を患者が自費負担します。 被扶養者については、家族療養費として保険給付されます。
	療養費	やむを得ない事情で保険医療機関以外にかかったときや保険証を提示できないとき、国外で医療を受けたとき、コルセット代などはいったん全額を自費で支払いますが、申請により保険者の承認を得れば、一定部分があとで払い戻されます。
	高額療養費	1ヶ月の自己負担額が一つの医療機関ごとに自己負担限度額を超えたときは、申請により超えた分が払い戻され、入院の場合は窓口負担が自己負担限度額までとなります。 また、世帯合算・多数該当の特例もあります。
	高額介護・高額医療合算療養費	8月からの1年間の健康保険の自己負担額と介護保険の利用者負担額を合計した額が自己負担限度額を超えると、申請により超えた分が払い戻されます。
	移送費 家族移送費	緊急時などに病気・けがで移動が困難なため移送されたときは、申請により実費または保険者が認めた額をあとで受けられます。
療養のため仕事を休み、給与が受けられないとき	傷病手当金 (任意継続被保険者除く)	療養のため仕事を4日以上休んで給料をもらえないときは、申請により4日目から1年6ヶ月の範囲内で、欠勤1日につき標準報酬日額の3分の2を受けられます。
出産のため仕事を休み、給与が受けられないとき	出産育児一時金 家族出産育児一時金	被保険者本人・家族とも妊娠4ヶ月(85日)以上で出産したときは、申請により1児ごとに42万円(産科医療補償制度に加入していない医療機関等は39万円)が受けられます。
出産したとき	出産手当金 (任意継続被保険者除く)	出産で仕事を休み給料をもらえないときは、申請により出産日(出産が予定日より遅れた場合は出産予定日)以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から出産日後56日までの期間、欠勤1日につき標準報酬日額の3分の2が受けられます。
死亡したとき	埋葬料(費) 家族埋葬料	被保険者本人が死亡したときは申請により5万円(家族以外の人が埋葬を行ったときはこの範囲内の実費)が受けられます。 被扶養者が死亡したときも5万円が受けられます。

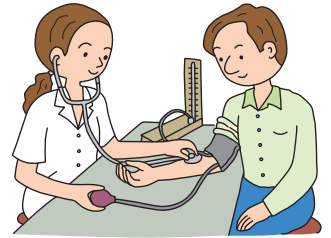
※次のようなときは保険給付が受けられません

- 工作上(業務上)や通勤災害による病気やけが
- 病気とみなされないもの(美容整形、健康診断等)
- 故意の事故

詳しくは、協会けんぽホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

協会けんぽ岩手支部 業務グループ ☎ 019-604-9070

保健指導の現場最前線



「しっかり食べる」メタボ解消法?

花北地区在住のAさん(男性/50代)は、標準体重を30kgオーバーし、腹囲も85cm以上あったため、職場に訪問し、特定保健指導を利用していただくことになりました。

初回面接 ～現状を確認し、改善策を考える～

Aさんの健診結果は、体重・腹囲に加えて脂質と血糖も基準値をオーバーしている危険な状態でした。まずは、Aさんと今までの生活を振り返ってみることにしました。



現 状

- 食事はやや大食ぎみ(でも朝食は食べない)
- 運動はしない(嫌い)



糖尿病にならないように、何か始めなければ…と悩むAさん。運動は嫌いだし、食事の量を減らさなければならぬかな～と不安な様子。「でも、やらなきゃならないんだ!」と気合をいれたAさんと相談し、無理をせずにできることから始める事に。その改善策とは…



改 善 策

- 食事は野菜を多く取り入れてお腹を満たす
- 簡単なストレッチ体操を生活の中に取り入れる



食事量を減らすのはAさんにとってストレスになると感じたため、量は減らさず野菜を中心に3食しっかり食べていただき、運動も激しいものは避けてストレッチ程度とするようアドバイスしました。

3ヶ月後 ～大きな変化が～

外勤が多く、多忙なAさんとはなかなか連絡が取れないため、お手紙でのサポートを続けました。初回面談から3ヶ月後、再度職場を訪問してみました。実践は大変だったかな?と思いつつ状況を確認しました。すると、Aさんの生活習慣に大きな変化が現れていました。

実践内容

- 野菜を多くとり、食事のバランスを考えるようになり、朝食も食べるようになった
- 少しの距離でも車を使っていたが、歩くことを心がけるようにした
- ストレッチ体操は残念ながら続かなかった…

「どこが大きな変化なの?」とお思いの方も多いでしょうが、実は「朝食を食べる」ことって意外に重要なのです。

保健師の視点 Eyes of Public health nurse

朝食抜きはメタボには悪影響なのです。その理由は…

- ① 食事回数が減って食事の間隔が開くと、体はエネルギーを出来るだけ使わずに蓄えようとするため、脂肪の分解能力が落ちる。(結果、太りやすい体質になる。)
- ② 朝食を抜くことで、昼食や夕食を食べすぎになる可能性が高くなる。(間食も増える傾向に)

③ まとめて食べる事が多くなり、血糖値が上がりやすくなる。

その他にも、集中力の低下や便秘になりやすくなるなど、朝食抜きには弊害が。

Aさんはもともと運動が嫌いだったため、当初の目標だったストレッチ体操は残念ながら続きませんでした。しかしその分を歩くことで補い、さらに朝食を食べることで食生活のバランスを保つことができていました。そんなAさんをみて私は、メタボ解消が出来るかと確信を持つことができました。

6ヶ月後 ～驚くべき効果が!!～

6カ月が経過し、Aさんの体の変化はというと…

体重 **5kg減!**
腹囲 **5cm減!**

その結果

「積極的支援対象者」から
「動機づけ支援対象者」へ!



という素晴らしい結果を出すことができました。

担当保健師からのコメント

私がお手伝いしました。

協会けんぽ岩手支部
保健師 若色 正子

私の好きな言葉は、
“ともかく具体的に動いてごらん、具体的に動けば具体的な答がでるから。” (相田みつを集より)

当初目標としたストレッチ体操は、もともと運動が嫌いという事もあって続かなかったAさんですが、歩くことを心がけたり、朝食を食べることで食生活のリズムを整えたり、出来ることをコツコツと続けて見事に減量を果たしました。朝食を食べることの大切さを改めて実感させていただいたケースでした。

忙しいから自分にはムリと思っている方も、今日から、できることから、始めてみませんか。

Aさんはこの成功を励みに、今後も規則正しい生活を続けていただき、次回の健診ではさらに努力の結果が現われますように…

健診を受けたら 特定保健指導 を受けましょう!

特定保健指導とは

保健師との個別面談または会社内でのグループ学習によって、対象者と共にこれまでの生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標を設定し、実行に移せるようなきっかけ作りをお手伝いします。

個別面談のほかに、電話、e-mail、FAX、手紙なども利用して、継続的に3～6ヶ月間の支援を行うこともあります。

特定保健指導の費用

加入者ご本人 **無 料** 加入者ご家族 **補助あり**

— お申し込み・お問い合わせ —

協会けんぽ岩手支部 保健グループ ☎ **019-604-9089**

職場の皆さんが一緒になって健康づくりに取り組む「職場ヘルスアップ」事業は、これまで各種広報により参加事業所を募集してまいりましたが、7月31日をもって募集を終了させていただきます。

たくさんのご応募ありがとうございました。

なお、次回募集につきましては決定次第あらためてお知らせいたします。

理事・評議員会を開催

(財)岩手県社会保険協会

(財)岩手県社会保険協会の理事・評議員会が6月17日盛岡市で行われ、次の議案が承認されました。

- (1)平成21年度一般会計事業報告及び収入支出決算について
- (2)新法法人移行を求める承認について
- (3)役員の変更について

このうち、一般会計の事業報告及び決算報告では、主な事業である広報紙発行等は予定どおり行われたものの、行政と連携した事務担当者研修や講習会が予定どおり進まなかったことが報告され、単年度収支で収入の45,437千円に対し支出が44,749千円となり687千円が繰り越されました。

また、公益法人法改正により、平成25年11月までに公益財団法人もしくは一般財団法人へ移行しなければならないことから、一般財団法人への移行申請をすることで承認されました。

最後に任期満了による役員改選が行われ、理事、監事、評議員をそれぞれ選任しました。

会長、副会長等三役は再任されました。

新役員

会 長	(株)あさ開(盛岡市)	村 井 良 隆
副 会 長	谷村電気精機(株)(北上市)	谷 村 久 興
常務理事	(財)岩手県社会保険協会	西 村 宜 也

—理事—

(株)岩手銀行(盛岡市)、岩手トヨタ自動車(株)(盛岡市)、(株)川徳(盛岡市)、(医)遠山病院(盛岡市)、東北名鉄運輸(株)(矢巾町)、飯坂建設(株)(奥州市)、産業振興(株)釜石事業所(釜石市)、北東金属(株)(花巻市)、(株)阿部繁孝商店(二戸市) 以上再任
(株)石田商会(盛岡市)、北上製紙(株)(一関市)、(株)アマタケ(大船渡市)、雇用開発(株)(宮古市) 以上新任

—監事—

(株)北日本銀行(盛岡市)、(株)東北銀行(盛岡市) 以上再任

会員事業所限定

「社会保険FAX相談」を開設しました

(財)岩手県社会保険協会

社会保険制度の内容や事務手続きの問題で悩んだことはありませんか。「お役所に直接聞きにくいような制度の内容や事務手続きについて答えてくれるところはないだろうか。」という声にお答えするため、当協会では会員事業所様を対象に「社会保険FAX相談」を開設いたしました。

専門家が解決の糸口を早くみつけることができるようお手伝いをいたします。



(1) ご相談内容は次のものに限ります。(様式は問いません)



- 医療保険及び年金保険の社会保険制度全般
- 健康保険及び年金保険の事務手続きについて
- その他社会保険制度に要望したいこと等

※個人の特定に関するご相談(例:個人の給付金の額や年金見込額、被保険者期間等の照会)はお受けできませんので、その際は、直接所属する保険者(協会けんぽ、年金事務所、健康保険組合等)におたずね下さい。

(2)あて先 (財)岩手県社会保険協会「社会保険FAX相談」係 FAX番号 019-626-0252

- 送信者名、FAX番号のないご相談にはお答えいたしかねます。必ずご記入ください。
- FAXによるご相談に限ります。
- 電話での回答はいたしません。

あなたのビジネスをバックアップ Good Partner

岩手県社会保険労務士会

〒020-0821 盛岡市山王町1-1 TEL 019-651-2373



退職後の健康保険

社会保険の事務手続きをする窓口が健康保険協会、年金事務所、岩手事務センターと3ヶ所に分かれたため、書類の提出先や照会先がどこなのか分らず困ったことはありませんか。私ども社会保険協会にも、〇〇の届はどこで手続するものか、〇〇について照会したいがどこに聞けばよいかという電話や、直接当協会に相談される方がいらっしゃいます。その中から特に相談の多かったケースをご紹介します。

会社を退職し、健康保険の資格を喪失したので「国保加入」か「健康保険の任意継続」の手続をとることになり、まず市役所に行ったところ国保や国民年金に加入するには社会保険の資格喪失証明書が必要といわれました。この証明書はどこにいけばもらえますか。また保険は国保と健康保険の任意継続のどちらを選択したら得ですか。私の扶養家族は妻と子供一人です。会社からもらっていた給料は30万円くらいでした。



このケースの場合①**社会保険(健康保険・厚生年金)の資格を喪失した証明書はどこでもらえるのか**、②**国民健康保険と健康保険任意継続のどちらを選択すべきか**、という2つのご質問です。

①の**社会保険の資格喪失証明**ですが、雇用保険の離職証明書や、退職した会社から健康保険被保険者資格喪失通知書の写しをもらい提出するか、またはお近くの年金事務所で『健康保険・厚生年金資格取得・資格喪失等確認申請書』を提出し証明を受けるとよいでしょう。年金事務所の窓口で交付を受ける場合はご本人の身分を証明する運転免許証などが必要となります。申請用紙は日本年金機構のホームページからも出力できます。

次に②の**国保か任意継続か**の問題です。一概に判断はできませんがどちらも保険給付にあまり差がありませんので、保険料が高いか低いかで判断する方が多いようです。国民健康保険料(国保税)は、前年の所得などによって市町村ごとに異なります。お住まいの市町村の窓口で計算してもらうことができます。国保税の最高限度額は盛岡市で年間63万円(40歳~64歳の方は介護支援分が10万円加算)です。また、会社を強制的に解雇になったときなどは、前年の所得を3割とみなして計算する軽減措置があります。



また、健康保険の任意継続被保険者の保険料は退職時の健康保険料のおよそ2倍になります(事業主負担がないため)が、最高限度額は1ヶ月26,096円(年間313,152円)、40歳から64歳の方は1ヶ月30,296円(年間363,552円)になります。ただし、任意継続の手続きは、退職後20日以内に協会けんぽに申請しなければ加入できません。保険料も毎月所定の日までに納付しなければ資格を失うこととなりますので注意しましょう。

(社会保険協会 西村)

「賞与支払届」の提出をお忘れなく!

賞与を支払ったときは、5日以内に「賞与支払届」と「賞与支払届総括表」を提出することとされています。賞与の支払がない場合でも「賞与支払届総括表」の④欄「不支給」に○をつけて提出してください。

提出先は岩手事務センターです。(提出されない場合は催告状が送付されますので、忘れずに提出しましょう!)

「賞与支払届」は、従業員の方々が将来受け取る年金額に反映する大切な届です。届出もれにご注意ください。

※詳しくは本誌2009.11月号をご覧ください。

お知らせ

二戸年金事務所では、毎月久慈市内において「出張相談所」を開催しておりますが、年金受給年齢に達する方々の増加に伴いご相談者の待ち時間が長くなっていることから、本年7月から予約制とし原則第1・第3水曜日の毎月2日間開催することといたしました。(日程は本紙8頁をご覧ください。)

ご予約は、開催日の前日までに電話又は下記窓口でお受けします。

[ご予約・お問い合わせ] 二戸年金事務所お客様相談室 ☎0195-23-4111 (平日8:30~17:00)

◆◆◆「社会保険いわて」の発行について◆◆◆

当協会発行の本紙「社会保険いわて」は、日本年金機構の保険料納入告知書に同封して毎月お届けしてまいりましたが、都合により本年5月号からは当協会が直接お届けすることとなりました。

しかしながら、これまでと同様に県内のすべての社会保険加入事業所様にお届けするためには、新たに発生する郵送経費等の負担が大きいことから、やむなく今号から隔月(奇数月)で発行することとし、当協会の会員事業所様に限定してお届けすることといたしました。

今後も、本紙の使命である情報提供機能の低下を招くことのないよう記事の充実に努めてまいりますので、皆様には一層のご理解を賜りますよう切にお願い申し上げます。

(財)岩手県社会保険協会

年金相談のご案内

県内の年金事務所では、通常の業務取扱時間のほか下記時間帯も年金相談を受けられます。

- ① 月曜日(祝日にあたる時は火曜日) 午後7時まで受付を延長します
- ② 第2土曜日は開庁相談日 9:30~16:00まで受け付けます

※相談の内容によっては、翌日以降の回答となる場合があります。
※変更される場合がありますので、ホームページなどで確認のうえお出かけください。

相談の際にお持ちいただくもの

- ①年金の相談、年金加入期間の照会等には、年金手帳か基礎年金番号通知書または年金証書をお持ちください。
- ②年金の相談を代理の方に依頼する場合は、「依頼者からの委任状」と、「代理の方の身分証明書」が必要です。

8月の社会保険出張相談所

	会 場	日(曜日)	時 間
盛岡	八幡平市西根地区市民センター (市役所隣り)	19(木)	10:00~15:30
	ゆはず交流館 (岩手町)	25(水)	10:00~15:30
	葛巻町役場	26(木)	8:45~14:30
一関	陸前高田商工会	予約 24(火)	13:00~16:00
	大船渡商工会議所	予約 25(水)	9:00~14:00
	奥州商工会議所(水沢)	予約	今月はお休みです
	奥州商工会議所江刺支所	予約 5(木)	10:00~15:00
宮古	釜石商工会議所	12(木)	10:00~15:30
花巻	遠野商工会	5(木)	10:30~15:30
二戸	久慈市役所	予約 4(水)	10:30~15:30
	久慈市文化会館 (アンバーホール)	予約 18(水)	10:30~15:30

9月の社会保険出張相談所

	会 場	日(曜日)	時 間
盛岡	八幡平市西根地区市民センター (市役所隣り)	16(木)	10:00~15:30
	ゆはず交流館 (岩手町)	28(火)	10:00~15:30
	葛巻町役場	29(水)	8:45~14:30
一関	陸前高田商工会	予約 28(火)	13:00~16:00
	大船渡商工会議所	予約 29(水)	9:00~14:00
	奥州商工会議所(水沢)	予約 9(木)	10:00~16:00
	奥州商工会議所江刺支所	予約	今月はお休みです
宮古	釜石商工会議所	16(木)	10:00~15:30
花巻	遠野商工会	2(木)	10:30~15:30
二戸	久慈市役所	予約 1(水)	10:30~15:30
	久慈市文化会館 (アンバーホール)	予約 15(水)	10:30~15:30

※一関・二戸の各会場は、電話による時間予約制を実施しています。ご予約は相談日の前日までに年金事務所へ。

ある日のこと、おじいさんが庭を掃いていると、庭の隅の方に小さな穴が空いているのを見つけた。

「はて? この穴はなんだろう?」と不思議に思ったおじいさんは、近くにあった棒を手にすると、その穴をせっせと掘り始めました。穴は思ったより深いようでおじいさんはどんどん掘ってゆきます。

すると、一粒の豆がそこにありました。おじいさんは豆に「なぜお前はこんなところにいるんじや?」と訪ねると「ネズミに呼ばれここまで来ました。たいそう大事にしてもらっていて、ネズミが言うには春になったらタネにしていっぱい増やしてやるからと言ってくれました。」その話を聞いて、一粒の豆と言えども、大切にすることを教えられたような気がしたそうです。

岩手のお話・第六話
「ネズミと豆一粒」
岩手・奥州市
あるところに老夫婦が住んでいました。