

- 賞与を支給したときは「賞与支払届」を
- 整骨院・接骨院のかかり方
- 保健指導の現場最前線「自分に合った健康法」
- 労働Q&A「健康診断」
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書

11月

奇数月発行

2010 No.744

岩手のお話・第八話

## 「三ツ石と羅刹鬼」

盛岡市



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/)

# 賞与を支給したときは「賞与支払届」を提出します

12月は賞与の季節です。事業主が被保険者に賞与を支払った場合には、5日以内に「被保険者賞与支払届」及び「被保険者賞与支払届総括表」を提出することとされています。

## 賞与も保険料や年金給付の対象です

- ◆ 賞与を支払ったときも健康保険、厚生年金保険の保険料を納めなければなりません。
- ◆ 賞与の保険料額は、被保険者ごとの「標準賞与額」にもとづいて決められます。
- ◆ 標準賞与額の**対象となる賞与**とは、名称にかかわらず労働者が労働の対価として受けるもののうち**年3回以下支給されるもの**をいいます。

対象となるもの	対象とならないもの
賞与(役員賞与も含む)、ボーナス、期末手当、年末手当、冬季手当、繁忙手当、もち代、年末一時金などの賞与性のもので年3回以下支給されるもの。その他定期的でなくとも一時的に支給されるもの。	年4回以上支給されている賞与 (この場合は標準報酬月額の対象になります)
	結婚祝金、大入袋 等

## 被保険者ごとに支払賞与額を届けます

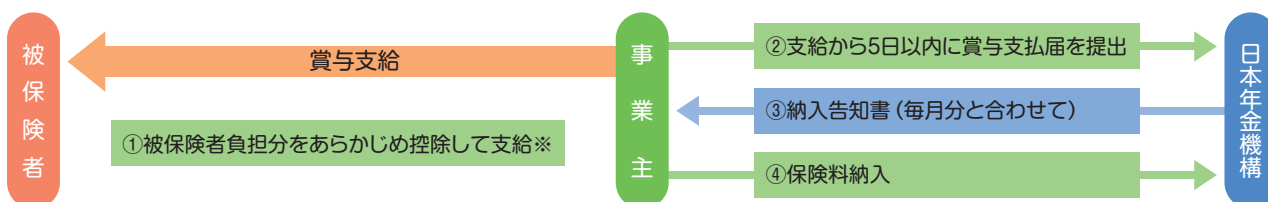
- ◆ 賞与を支給したときは、5日以内に「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与支払届総括表」を岩手事務センターに提出します。
- ◆ 算定基礎届と同様に、あらかじめ被保険者の氏名などをプリントした届出用紙が、登録された賞与支払予定月の前月に事業主あてに送付されますので、支払年月日や被保険者ごとの賞与額などを記入し「賞与支払届総括表」とともに提出します。
- ◆ 賞与の支払が行われなかった場合でも、「賞与支払届総括表」だけは提出します。

## 資格取得月・資格喪失月に支給された賞与

- ◆ 毎月の保険料と同様に、資格取得した月(資格取得日以降)に支給された賞与は保険料の対象になりますが、資格喪失月の賞与は対象になりません。
- ◆ 同月に資格取得と資格喪失があった場合は、資格取得日から資格喪失日の前日までに支払われたものであれば対象になります。

## 賞与分も毎月の保険料とともに納付します

- ◆ 賞与分の保険料は、毎月の保険料とあわせて翌月の納入告知書で納付します。事業主は、被保険者負担分を賞与の支払時に控除することができます



※70歳以上の人は、厚生年金保険の被保険者とならないので、健康保険のみ控除(納入)します。  
また、75歳以上の人は、健康保険も被保険者とならないので、健康保険分の控除(納入)も不要です。

### 育児休業等期間中の取扱い

育児休業等を開始した日の属する月から終了する日の翌日が属する月の前月までについては、事業主の申出により、毎月の保険料と同様に賞与の保険料も徴収されません。



### 児童手当拠出金も同時に納入

賞与が支給された場合の児童手当の事業主拠出金は、厚生年金保険の被保険者(育児休業等により保険料を免除された被保険者を除く)の標準賞与額に一定率(平成22年度は1000分の1.3)をかけて得た額とされており、事業主が賞与の保険料といっしょに納めます。

# 柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

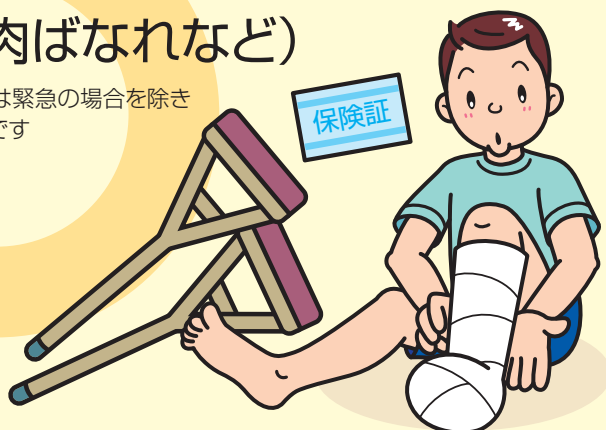
柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかるとき、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。柔道整復師へのかかり方を正しく理解していただき、適正な受診にご協力をお願いします。

## 健康保険が使えます 一部自己負担

○ 急性または亜急性(急性に準ずる)による外傷性の

骨折・脱臼・打撲・ねんざ・  
ざしょう(肉ばなれなど)

※骨折・脱臼については緊急の場合を除き  
医師の同意が必要です



## 健康保険は使えません 全額自己負担

- × 日常生活からくる肩こり、腰痛、体調不良など
- × スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- × 神経痛、リウマチなどの病気からくる痛みやコリ
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × マッサージ代替りの利用
- × 過去の交通事故などによる後遺症
- × 工作中や通勤途中におきた負傷  
(労災保険からの給付になります)


## トピックス

平成22年9月から  
整骨院・接骨院に  
領収証の無償交付が  
義務づけられました

● これまでは、整骨院・接骨院の窓口で負担した費用については、領収証の発行が義務づけられていませんでした。しかし、9月1日からは、窓口で負担した費用に対して領収証の無償交付が義務づけられました。

● 領収証は医療費控除を受ける際に必要になりますので、大事に保管してください。

● 費用の詳細な内容を希望される方は、施術項目ごとに記載された明細書を求めることができます。ただし、この場合は、実費にて交付費用を請求される場合があります。

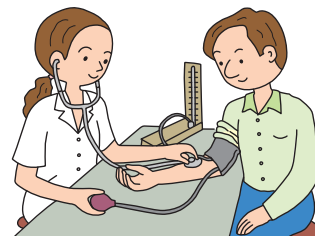
(  長期間施術を受けても快方に向かわない場合は  
内科的要因も考えられますので医師の診断を受けましょう! )

協会けんぽでは、適正な支払を行うため、施術を受けた皆様に負傷原因や施術内容の照会をさせていただく場合がございます。ご協力をお願いいたします。

— お気軽に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

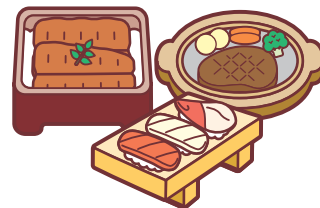
# 保健指導の現場最前線



## 自分に合った健康法!!

「糖尿病になってもいいから、食べたい物を好きなだけ食べたい」

Tさん(仮称)は、自分の生活習慣病予防健診の結果を見ても、はじめはこのように言っていました。糖尿病になっても薬を飲んでいれば何とかなるだろうと



Tさんの健診結果	
体重	81.0kg
BMI	30
腹囲	103cm
血圧	139/79
空腹時血糖値	125mg/dl

思っていたのかもしれませんが。

しかし、保健師と今後の健康のことについて相談する機会があり、糖尿病合併症の話や、最悪の場合には人工透析も有り得ることの説明を受けると、今のうちから生活習慣の改善が必要、と考えを改め、特定保健指導を受けることになりました。

## 夜食のカロリーが高かった

Tさんの計画をつくるために、まず普段の食事の内容や生活習慣を振り返ってみました。

すると、Tさんは特に運動はしていませんが、いつもご飯は大盛りであることと、お風呂上がりの10時過ぎにテレビをみながら缶ビールと、ナッツ類やスナック菓子などのつまみも一緒に食べており、これが結局夜食になっていることがわかりました。

Tさんはそれほど意識していませんでしたが、ここは考え直さないといけません。

Tさんの夜食の摂取カロリー	
缶ビール500ml1本	200kcal
スナック菓子 またはナッツ類	100kcal~200kcal
合計	300kcal~400kcal

(参考までに) ご飯1膳(140g)は約235kcalです。

## 目標と取り組み方法を決める

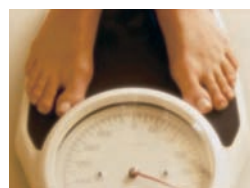
Tさんは「無理はしたくない」と言っていましたので、目標はいきなり大きく立てるのではなく、できるところから運動をはじめ、少しずつ食事の量を減らしていくことにしました。

ということで、目標は…… **とりあえず体重を2ヶ月で1kg減らす!**  
 そのために…

	ご飯大盛り(約200g) 夕食のあとの夜食 運動していない 体重を測る習慣がない		ご飯は普通盛(約140g)で1膳のみ 夜食をやめて夕食のみにする ウォーキング(20分) 毎日体重を記録する	
--	---	--	---	--

と、決めました。

## 目標に向けて取り組んでいた?? 体重が増えて無呼吸症候群に!



ところが、1ヶ月後に会社でTさんにお話を聞いてみると、体重は健診時より3kg増えています。詳しく聞いてみると、「ウォーキングはしているが、夜食がないので夕食のおかずを多めに食べている」とのこと。Tさんには夕食時に食べ過ぎないようにお話しして、もう少し様子を見ることにしました。

しかし数週間後、Tさんは運動中に息苦しくなって検査を受けることに…

診断の結果、心臓に異常はなかったのですが、血糖値が高くなっていて、無呼吸症候群であることがわかりました。そして寝る時はシーパップを使用して無呼吸状態を防止することになったのです。



シーパップとは、簡単に言うと呼吸しやすくするように空気を送り込む機械です。睡眠中に使用します。

## 保健師の視点 Eyes of Public health nurse

Tさんは根底に「無理はしたくない」という思いがあったので、食生活や生活習慣を改善するということはとても大変なことだったと思います。

でもこうなった以上このままではいけませんので、無理をしない改善策を考えてみました。

- 案 1** 食事は噛みごたえのあるものにして、よく噛んでゆっくり食べる。噛むことによって神経が刺激されて満腹を感じるようになり、食べすぎを防止できる。
- 案 2** 夕食の料理は低カロリーで栄養バランスが取れているものにする。食べ過ぎてもカロリーが低ければエネルギー摂取過剰にはならない。
- 案 3** 夕食後に散歩やウォーキングなど軽い運動をする。運動してから睡眠した方が体の疲れも取れやすいし、快眠にもつながるほか、体重も減りやすい。
- 案 4** 夕食後は何も食べず、すぐに寝ない(水、お茶はOK)。夕食に摂取したエネルギーを少しでも消費するため、3~4時間は起きている。

少し難しそうなものもあるかも知れませんが、改善方法は意外と沢山あります。それに、家族の協力があればもっと取り組みやすくなるものです。

後日Tさんと今後の夕食のあり方について相談してみました。その結果、無理をしないで自分に合った方法として選んだものは、**①お酒をやめる ②低カロリーを意識した料理にする。特に夕食の麺類はやめる** ということでした。

いきなりお酒をやめると言うので驚きましたが、よく聞くと「体重が落ちてシーパップが外れるまで」の期限つき。しかし、これからは食事の面でも家族からも協力してもらおうため、これまで以上に頑張れそうだという話でした。

## 6ヶ月後

その後、Tさんは徐々に体重が減っていき、ついに念願のシーパップ解除!

6ヶ月目にお話を聞いた時は、体の重い感じもなくなり、やっと安心した生活を送れるようになったと喜びを実感していました。

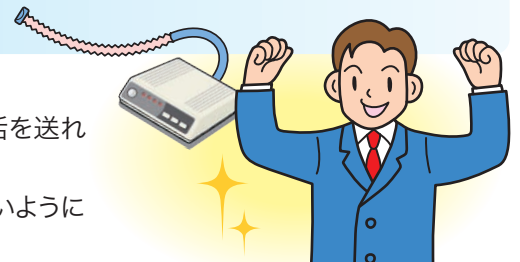
シーパップを解除できたのでお酒の方は復活しましたが、今でも食べすぎないように工夫していることがあるそうです。

それは…… **夕食と合せてお酒を飲む!** でした。

Tさん流の方法ですが、これにより食べるおかずの量が減り、今でも体重が少しずつ落ちているそうです。

(注: 飲み過ぎで糖尿病になって体重が減っているわけではありません。)

無理をしないために自分なりに考えた方法で、今後も健康が続くことを期待しています。



6ヶ月後のTさんの取組結果				
	健診時	1ヶ月後	3ヶ月後	6ヶ月後
体重	81.0kg	84.0kg	83.0kg	78.8kg
差		+3kg	+2kg	△5.2kg
血圧	139/79		126/76	132/86

## 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 村井 隼子



昨年、3日間のジョギングをしたら膝を痛めてしまいました。それから毎日30分の筋トレとストレッチを続けていたら「腹囲6cm減」のおまけができました。

「無理はしたくない」と言いつつ、少しずつ良い方向に向かって努力しているTさんの姿がほほえましくもあり、影ながらエールを送りたいと思います。

生活習慣や食生活を改善するということは、とても大変だと思います。

でもTさんのように、自分に合った方法が、人それぞれあるはずですよ。

みなさんも自分に合った健康法を探してみたいでしょうか。

—— 特定保健指導に関するお申し込み・お問い合わせは ——

協会けんぽ岩手支部 保健グループ ☎ 019-604-9089

# 健康診断を実施していますか

使用者は、労働安全衛生法により従業員の健康診断を実施する義務があります。  
今回は健康診断についての疑問にお答えします。

Q

健康診断は必ず、全員に行わなければならないのですか

A

健康診断は、常時使用する労働者に対し、雇入時および定期健康診断を行わなければなりません。

常時使用する労働者とは、雇用期間の定めのない方、有期契約でも1年（深夜業務など一定の業務従事者は6ヵ月）以上雇用が予定されている方をいい、週の所定労働時間が正規労働者の4分の3以上のパートタイマーも含まれます。

3/4



Q

健康診断に要する費用はどのように取り扱うべきですか

A

費用負担については法律で定められていませんが、会社の義務で実施するのでから会社が負担するのが望ましいとされています。ただし、次の場合は本人負担としてもよいとされています。

- 労働者の自己都合により会社が行う健康診断を受けず、自分で選んだ医師の診断を受けて診断結果を提出する場合
- 雇入れ前3ヵ月以内に労働者自身が受けた健康診断の結果を提出させる場合  
また、健康診断の結果要再検査とされた場合の費用負担は会社の義務とはなりません。



Q

健康診断に要する時間はどのように取り扱うべきですか

A

会社の命令によるものですから、少なくとも所定労働時間内に行う場合は通常の労働時間と同じ扱い（有給）とするのが望ましいとされています。ただし、特定の有害業務従事者を対象にする特種健康診断は、直接業務に関連しますので、原則所定労働時間内に（有給で）行わなければなりません。時間外に行われた場合には割増賃金の支払いが必要となります。



Q

健康診断の結果

A

「異常所見あり」と診断された労働者については産業医の意見を聴き、健康保持のため必要に応じて、配置転換や労働時間の短縮などの措置を講じなければなりません。産業医がいない50人未満の会社では「地域産業保健センター」に依頼して無料相談を受けることができます。



Q

協会けんぽの生活習慣病予防健診を受けたときは

A

協会けんぽが行っている「生活習慣病予防健診」は、35歳以上75歳未満の健康保険の被保険者を対象としています。生活習慣病予防健診の一般健診を受けた場合、その検査項目は労働安全衛生法に定められている検査項目がすべて網羅されているので、健康診断にかえることができます。

なお、一般健診は協会けんぽからの補助があり、最高で6,843円の負担で受けることができます。



【提供—岩手県社会保険労務士会】

詳しくは、お近くの社会保険労務士にご相談下さい。



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 FAX 019-651-7841

URL <http://www.iwate-sr.jp/>

## 平成22年中に国民年金保険料を納付された方に

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

- 国民年金保険料は、所得税及び住民税等の申告において**全額が社会保険料控除**の対象になります。
- 年末調整や確定申告の際には、保険料の領収証書又は控除証明書の添付が必要になりますので、申告の時期まで大切に保管してください。

□世帯主がご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その保険料も控除の対象になります。

### ■控除証明書が11月に送付される方

平成22年1月1日から9月30日の間に国民年金保険料を納付した方。

### ■控除証明書が来年2月に送付される方

平成22年10月1日から12月31日の間に、今年初めて国民年金保険料を納付した方。

□「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するお問い合わせは、専門ダイヤルをご利用ください。

控除証明書専用ダイヤル(平成23年3月15日まで)

☎0570-070-117

※通話料金は、一般の固定電話の場合どこからかけても市内通話料金でご利用になれます。

## 年金を受けている方は

# 扶養親族等申告書の提出が必要です

厚生年金、国民年金及び各共済組合などから支給される老齢又は退職を事由とする年金には、所得税法上の「雑所得」として所得税がかかります。

課税対象となる年金を受けている方は、毎年、年金の支払者(日本年金機構など)に対して「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を提出しなければなりません。

このような方には、日本年金機構から前記「扶養親族等申告書」が送付されます。

ただし、次に該当する方は提出する必要がないため「扶養親族等申告書」は送付されません。

- ①障害年金、遺族年金を受けている方
- ②65歳未満の老齢年金受給者で年金額が108万円未満の方
- ③65歳以上の老齢年金受給者で年金額が158万円未満の方

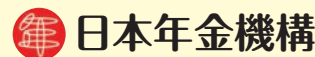
※在職老齢年金等の受給者は、勤務先か年金の支払者のいずれか一方に提出します。

扶養親族等申告書は、所得税の控除を受けるための大切な届です。

## 11月は「ねんきん月間」です

日本年金機構では国民のみなさまに公的年金を身近に感じていただけるよう、11月を「ねんきん月間」としてさまざまな取組みを行うこととしています。

※年金制度に関するご相談や年金加入記録のご確認など、ぜひこの機会にご相談いただきますようお願いいたします。



## 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。

## 必ずチェック 最低賃金!

最低賃金制度とは、最低賃金法に基づき国が賃金の最低限度を定め、使用者は、その最低賃金額以上の賃金を支払わなければならないとする制度です。

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

最低賃金に関する特設サイト <http://www.saiteichingin.info/>

最低賃金に関するお問い合わせは岩手労働局、または最寄りの労働基準監督署へ

岩手県最低賃金が改定されました

時間額

644円

発効日:平成22年10月30日

※特定の産業には特定(産業別)最低賃金が定められています。

## ジェネリック医薬品による自己負担軽減に関するお知らせ

●●● 11月下旬にお送りします ●●●

35歳以上の協会けんぽ加入者の方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合にお薬代の負担軽減が一定額以上見込まれる方に自己負担軽減可能額等をお知らせします。

通知書は対象者の分をまとめて、事業所様へお送りいたします。お手数をおかけいたしますが、対象者の皆様にお渡しいただきますようお願い申し上げます。

### 通知の概要

◆通知の内容は、現在処方されているお薬の名前や、ジェネリック医薬品に切替えた場合のお薬代の1ヶ月の自己負担の軽減可能額です。

※お薬代の軽減可能額が一定以上見込まれる方が対象で、すべての事業所及びすべての加入者の方に通知されるものではありません。また、前回(本年1月)通知をお送りした方につきましては今回は送付されませんのでご了承下さい。

## 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 ② 第2土曜日は開庁相談日 9:30~16:00まで受付

※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ご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。

## 12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)	予約 16(木)	10:00~15:30
	ゆはず交流館(岩手町)	予約 21(火)	10:00~15:30
	葛巻町役場	予約 22(水)	8:45~14:30
一関	陸前高田商工会	予約 21(火)	13:00~16:00
	大船渡商工会議所	予約 22(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 9(木)	10:00~15:00
宮古	釜石商工会議所	9(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

## 1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)	予約 20(木)	10:00~15:30
	ゆはず交流館(岩手町)	予約 26(水)	10:00~15:30
	葛巻町役場	予約 27(木)	8:45~14:30
一関	陸前高田商工会	予約 25(火)	13:00~16:00
	大船渡商工会議所	予約 26(水)	9:00~14:00
	奥州商工会議所(水沢)	予約 13(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	13(木)	10:00~15:30
花巻	遠野商工会	6(木)	10:30~15:30
二戸	久慈市役所	予約 12(水)	10:30~15:30
	久慈市文化会館(アンバーホール)	予約 19(水)	10:30~15:30

※「予約」表示の会場は、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。

今でも雨があがった後などには、この三ツ石の上に、大きな手形が見えるそうです。このことから、この地を「岩手」と呼ぶようになったと云。

神様は鬼を三ツ石の中に閉じこめようとしたが、鬼は泣いて謝り、二度と悪さはしないと云うので、神様は慈悲をかけ、もう二度とこの地には入つて来ない証として、三ツ石に約束の手形を押し、鬼を村から追い出してしまいました。

岩手のお話・第八話  
「三ツ石と羅刹鬼」  
岩手盛岡市

むかし、盛岡がまださびしい所だった頃、岩手山が噴火し飛んできたとされるのが「三ツ石」でした。

この辺りに羅刹(らせつ)という鬼が現れては、村人をさらい、悪さの限りを尽くしていた。我慢ならない村人が三ツ石の神様に鬼退治を願った。神様も鬼の乱行を見ており、早速に神通力で鬼を捕らえたのでした。