

社会保険

いわて

- 退職後に加入する社会保険
- 「賞与支払届」はお済みですか
- 保健指導の現場最前線「むずかしいなら、レベルを下げて!!」
- 国民年金保険料の前納割引制度
- 労働Q&A「知っておきたい雇用のルール」

1月

岩手のお話・第九話

「タツブの息子」

二戸市

奇数月発行

2011 No.745



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/)

退職後に加入する社会保険

被保険者が会社を退職すると、その翌日に健康保険、厚生年金保険の被保険者資格を喪失します。
退職後の医療保険や年金への加入がどうなるのか、大切な問題です。

退職後に医療の保障を受けるためには、①健康保険の被扶養者となる、②健康保険の任意継続被保険者となる、③国民健康保険に加入する等の方法があり、75歳になるとすべての人が後期高齢者医療制度の被保険者になります。

退職後に年金の保障を受けるためには、国民年金への加入などの方法があります。年齢やこれまでの被保険者期間などによって、選択肢が違ってきます。

●退職後に加入する医療保険・年金は年齢等で異なる

退職時の年齢	医療保険			介護保険	年金保険
	①	②	③		
40歳未満	健康保険の被扶養者	健康保険の任意継続被保険者 (2年を限度)	国民健康保険加入	加入せず	国民年金強制加入など
40歳以上 60歳未満				第2号被保険者	
60歳以上 65歳未満			国民健康保険の退職者医療加入*	加入する医療保険の保険料と一体に介護保険料が控除される	国民年金任意加入(申出による)
65歳以上 75歳未満			国民健康保険加入(前期高齢者)	第1号被保険者	
75歳以上	後期高齢者医療制度			受給する老齢年金から介護保険料が控除される(又は個別徴収)	70歳 加入せず



*国民健康保険の退職者医療制度は平成20年3月末で原則廃止。ただし、平成26年度までは65歳未満を対象に経過的に存続。

==== 被保険者資格喪失届には必ず保険証を添付 ====

資格を喪失したときは、被保険者(本人)と被扶養者(家族)全員の保険証を年金事務所に返付しなければなりません。会社は、退職者の「資格喪失届」に保険証を添付して提出します。

==== 退職後は保険証を使えません ====

被保険者は、資格を喪失した日から、それまで使っていた保険証では医療機関を受診できません。被扶養者も同様です。資格喪失日以後は、新たに加入した医療保険の保険証で受診します。万が一退職前の保険証で受診した場合は、医療費の返還を求められます。退職時には必ず保険証を会社に提出しましょう。

老齢厚生年金等の受給者の皆様へ

源泉徴収票が送付されます

平成22年中に国民年金・厚生年金保険等の老齢年金を受給された方には、1月下旬までに「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。源泉徴収票には、平成22年中に支払われた年金の総額・源泉徴収税額・控除内容などが記載されており、確定申告の際に必要となります。

障害年金・遺族年金は非課税のため源泉徴収票は発行されません。

「賞与支払届」はお済みですか

被保険者に対して賞与を支払ったときは、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」を④欄の『不支給』に○印をつけて提出します。)
「賞与支払届」は、将来受ける年金額に反映する大切な届です。届出もれに注意しましょう。



《賞与支払届の提出先》

日本年金機構岩手事務センター

〒020-0021 盛岡市中央通1丁目7-25
朝日生命盛岡中央通ビル3階



※賞与支払届について詳しくは本紙11月号(No744)をご覧ください。

会員事業所限定 社会保険FAX相談 (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」を開設しております。
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せん。(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。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 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せん。 ● 電話での回答はいたしません。

謹んで新年のお慶びを

申し上げます

本年もどうぞよろしく

お願いいたします

財団法人 岩手県社会保険協会



会長 村井良隆

副会長 谷村久典 (谷村電気精機株)

盛岡支部長 村井良隆 (株あさ開)

一関支部長 大田雅彦 (北上製紙株)

宮古支部長 千葉胤嗣 (有雇用開発)

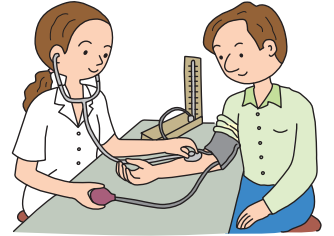
花巻支部長 宮澤一郎 (北東金属株)

二戸支部長 阿部荘介 (株阿部繁孝商店)

常務理事 西村宜也

外役員一同

保健指導の現場最前線



むずかしいなら、レベルを下げて!!

会社で事務的な仕事をしているKさん(57歳)の生活は、朝は早く家を出て帰宅はだいたい8時頃。

Kさんは自分が運動不足で不規則な生活をしていると感じていたため、生活習慣病予防健診での結果が「メタボリックシンドロームの予備軍」となったことをきっかけに、特定保健指導を受けることにしました。

今の生活を振り返る

Kさんは体重67kg、腹囲88cm。保健師と話し合いながらこれまでの生活を振り返ってみました。

運動不足や喫煙を指摘されるものと覚悟していたようですが、それ以外にも見直さなければならない生活習慣がありました。

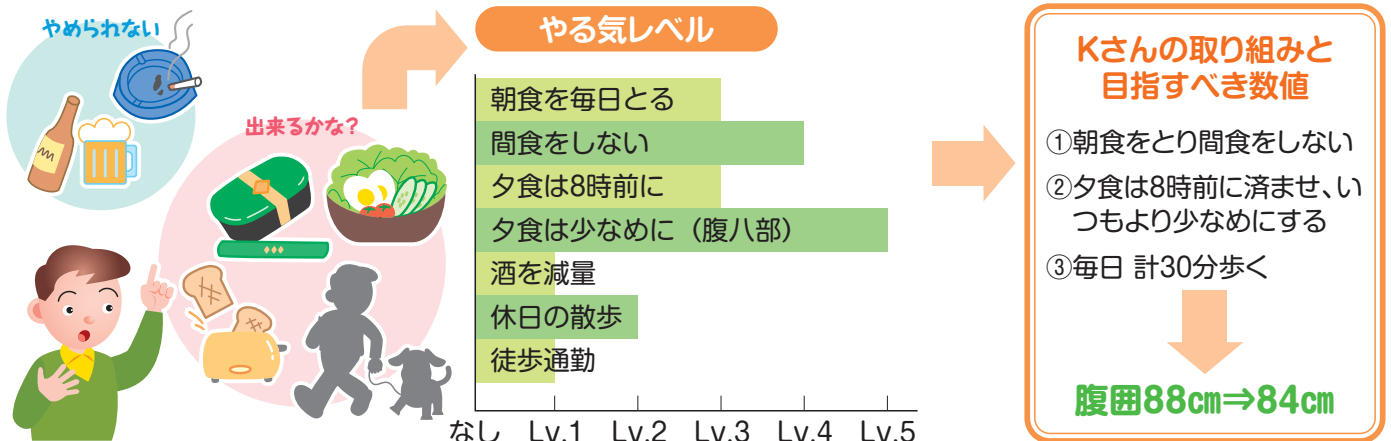
見直すべき生活習慣	原因…Kさんの「いいわけ」
朝ごはんを食べない	出勤が早いのでご飯を食べる余裕がない。食べなくても平気。
運動をしていない	事務職で車通勤だから仕方がない。休みの日はゴロゴロしたい。
タバコを吸っている	自分もそうだが周りの人も昔から吸っている。癖になっている。
夕方に茶菓子を少々食べる	残業前のエネルギー補充。息抜きも必要。
夕食の量が多い	帰りが遅くお腹が減っているので、たくさん食べてしまう。
毎晩酒を飲む	1日の楽しみのひとつ。これもストレス発散につながる。



できること、できないことを整理して目標を設定

見直すべき生活習慣について、本当はこれら全部を改善することが健康になる一番の近道です。

保健師のアドバイスを受けながら、まず「できること・できないこと」を決めて、「できること」の中でも実際にやれそうなものから挑戦してみることにしました。



保健師の視点 Eyes of Public health nurse

Kさんが取り組む内容は、厳しい減量ではなく、激しいトレーニングでもありません。できる範囲でゆっくり実行することで、確実に体重が落ちリバウンドもしない方法です。

はじめはこれで本当に効果が出るのかと思うかもしれませんが、これがいいのです。

必要な時に必要な分のエネルギー摂取が理想的

◆その1……食生活を正常にする

人は活動量に合わせて、エネルギー摂取も適量が必要となります。朝食は1日のはじめのエネルギー摂取のため、もっとも大事な食事です。

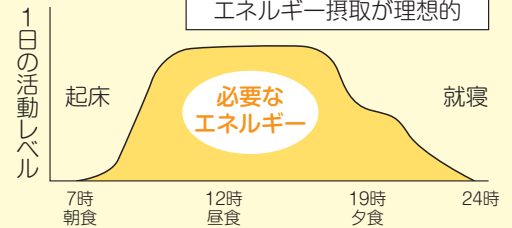
逆に、夜は寝る時間のため、それほどエネルギーは必要ありません。

朝食を毎日とり間食をやめ、夕食を8時前にとるようにすることが、食生活を正常に戻す第1歩となります。

◆その2……少しでも体を動かす

正しい食生活と一緒に取り組むべきものが、適度な運動です。Kさんの「毎日 計30分歩く」には明確な内容がありませんが、それでも、まずはやるのが大事です。

体を動かさずに健康な体はつくれません。ラジオ体操、犬の散歩、何でもいいので今までやっていなかったことを始めましょう。



◆ラジオ体操は毎日行なうことでかなり効果が期待できます。筋肉を刺激して、肩こり腰痛にも良い効果が期待できます。

◆犬の散歩は、犬を自分のペースに合わせるようにリードしましょう。犬が止まった時は足踏みをし、有酸素運動を続ける工夫が効果的です。



工夫しながら続けてみた

Kさんはやはり長年の習慣を変えることが難しく、朝食はあまり食べられませんでした。せめてそれ以外は取り組もうという思いで、夕食を少量にし、毎日歩くことを続けたところ、目標を上回る結果になりました。

それにはちょっとした工夫があったのです。

Kさんは残業を減らし8時前には家で食事ができるようにと頑張りましたが、仕事が忙しくなると帰宅時間が遅くなり、それとともに夕食も遅くなって、疲れて散歩もできなくなりました。

そのような時に実行したのが「昼休みの散歩」でした。会社の近くを散歩するため30分も歩かないのですが、それでも意外と気晴らしになるので、「何でもっと早くやらなかったのだろう」と思ったそうです。

また、雨の日は散歩の代わりに会社の階段を往復したり、家族から残業時の弁当を作ってもらうなど、限られた時間で取り組める方法を自分なりに見つけ出したのです。

その結果目標達成です。体重も2kg減となり、Kさんは次回の生活習慣病予防健診を楽しみにしています。

	腹囲	体重
指導前	88.0cm	67.0kg
3週間後	84.5cm	64.5kg
6ヶ月後	82.5cm	65.0kg

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 金子 泰子



Kさんの「あきらめたくない」という思いがあったからこそ得ることができた結果だと思います。ラジオ体操でも散歩でも、やってみればほんの少しの時間です。現在健康づくりに取り組んでいる方で、取り組みが苦痛であれば、そのレベルを自分なりに調整しながら、ぜひ最後まで続けてほしいと思います。

ただ今、冬の食欲増進取締中です。自分を律しメタボ予防を北の大地から叫ぼーっと…

—— 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

国民年金 前納 割引 制度

国民年金の保険料は、お支払い方法によっておトクな割引料金が設定されています。

口座振替で

1年度分を前納すると 年間**3,800円の割引**!

※年平均では、約2.1%の割引となります。

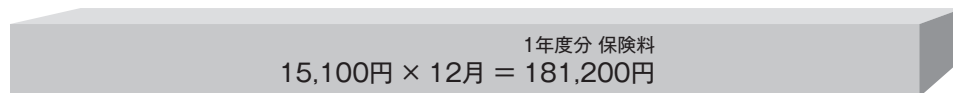
現金払いで

1年度分を前納すると 年間**3,220円の割引**!

※年平均では、約1.8%の割引となります。

国民年金保険料1ヶ月**15,100円** (平成22年度の例)

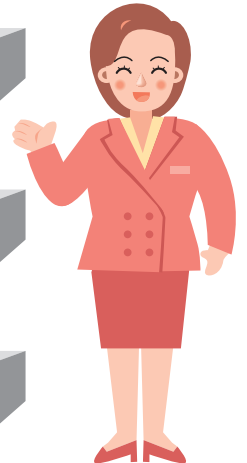
現金で毎月納付



現金で1年度分を前納



口座振替で1年度分を前納



1年度分の保険料を現金で前納すると「**3,220円**」の割引。
口座振替で前納すると割引額が「**580円**」アップして「**3,800円**」の割引!

口座振替前納のお申込みは

2月28日(月)まで

お申込み先

口座をお持ちの**金融機関・郵便局の窓口**

または

岩手事務センター・年金事務所へ郵送

口座振替の申込用紙は、金融機関、年金事務所の窓口にて備え付けています。

申込用紙をダウンロードできます!

日本年金機構ホームページから申込用紙をプリントアウトして、年金事務所へ郵送することもできます。(なお、プリントアウトした申出書では金融機関の窓口では受付できないのでご注意ください。)

すでに口座振替で前納されている方は、毎年申し込みする必要はありません。

現金前納のお支払いは

4月1日(金)から5月2日(月)まで

窓 口

**金融機関・郵便局
コンビニエンスストア**

上記の窓口にて、前納用の納付書を添えてお支払いください。

前納用の納付書は、4月上旬に郵送する納付案内書につづられています。

電子納付

インターネットバンキング等を利用して自宅にしながら納付することもできます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

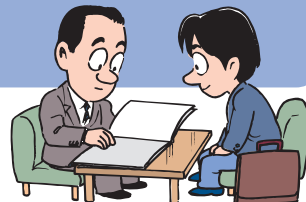
知っておきたい雇用のルール

従業員を雇用する時には、いろいろな疑問や悩みが発生します。
 今回は採用時のポイントについてとりあげてみました。
 楽しみながら正しい雇用契約の基本を押さえて下さい。

Q 採用時に大切なことは？

- ①雇用契約を交わす前に労働条件等についてきちんと説明する
- ②とりあえず働きだしてから様子を見て雇用契約を決めればよい

A 正解は①です。労働問題が発生する理由は、最初にきちんと説明していないことが原因となっていることが多いようです。採用時に労働基準法で定められた基準に留意して行き違いがないようにしましょう。



Q 雇用契約書に記載しなければならないのは？（複数選択可）

- ①働く場所と仕事の内容
- ②給料の払い方
- ③労働時間と休憩時間
- ④ボーナスの金額

A 正解は①、②、③です。雇用契約書を交わす目的は、安心して働けるようにするためです。雇用契約書には、絶対に書かなければならない事項が定められていますので注意しましょう。



Q 次のうち正しいのは？

- ①パート契約なので雇用保険に加入しなくてよい
- ②パート契約であれば雇用保険だけ加入すればよい
- ③パート契約なので社会保険（健康保険・厚生年金保険）には加入しなくてよい
- ④パート契約でも雇用保険と社会保険に加入しなければならないケースがある

A 正解は④です。雇用形態に関係なく、契約する労働時間数に応じて加入する保険は決められています。1週間に20時間以上での雇用契約（1ヶ月以上雇用見込みがある場合）で雇用保険に加入し、週30時間以上の雇用契約（正社員の労働時間が週40時間の場合）となる場合には、社会保険（健康保険・厚生年金保険）にも加入しなければなりません。



Q 一度決めた雇用契約を**変更**するにあたり、正しいのは？

- ①会社の都合で勝手に変更できる
- ②とりあえず対象者に話しておけばよい
- ③対象者との合意が必要となる
- ④一度決めた以上絶対に変更はできない

A 正解は③です。雇用契約は大切な約束事です。一度決めたなら会社の都合だけでは変更できません。対象者との合意が必要となりますので、注意しましょう。



【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/>

お願い

事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、
お手数ですが、下記により当会へご連絡をお願いいたします。

会員事業所変更届

[送信先] FAX 019-626-0252

	変更前	変更後
フリガナ		
事業所名		
所在地	〒	〒
電話番号		

(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 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。

2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 17(木)	10:00~15:30
	ゆはず交流館(岩手町)	予約 23(水)	10:00~15:30
	葛巻町役場	予約 24(木)	8:45~14:30
一関	陸前高田商工会	予約 22(火)	13:00~16:00
	大船渡商工会議所	予約 23(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 3(木)	10:00~15:00
宮古	釜石商工会議所	17(木)	10:00~15:30
花巻	遠野商工会	3(木)	10:30~15:30
二戸	久慈市役所	予約 2(水)	10:30~15:30
	久慈市文化会館(アンバーホール)	予約 16(水)	10:30~15:30

3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 17(木)	10:00~15:30
	ゆはず交流館(岩手町)	予約 23(水)	10:00~15:30
	葛巻町役場	予約 24(木)	8:45~14:30
一関	陸前高田商工会	予約 22(火)	13:00~16:00
	大船渡商工会議所	予約 23(水)	9:00~14:00
	奥州商工会議所(水沢)	予約 3(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	17(木)	10:00~15:30
花巻	遠野商工会	3(木)	10:30~15:30
二戸	久慈市役所	予約 2(水)	10:30~15:30
	久慈市文化会館(アンバーホール)	予約 16(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。

岩手のお話・第九話
「タツツの息子」
岩手二戸市

子どものいない老夫婦が神様に「子どもがほしい」と願をかけた。すると、おばあさんのひざが腫れ、やがて割れて大きなタツツ(タニシ)が生まれました。かわいいタツツを二人はたいそうかわいがりました。しばらくたつたある日、タツツが「嫁がほしい」と言うので、三人の娘がいる町一番の商家に行き、タツツの嫁にならてくれる娘はないかと頼みました。すると一番下の娘が「お嫁に行きます」といい、タツツと娘はたいそう仲の良い夫婦になりました。次の年、二人で山にいと、鷹が飛んできて、タツツをくわえて飛び去りました。鷹がタツツの殻を突くと、中から六尺もある立派な男と、ピカピカに光る打出の小槌が出てきました。喜んだ二人は小槌を振つて行列を作り嫁の美家に帰りました。実家の姉達は「私が嫁に行けばよかった」と、たいそう悔しがったそう。