

社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2019
秋
Autumn
vol.436

発行 / (一)滋賀県社会保険協会
大津市馬場3丁目2-25 ワカヤマビル3F
TEL.077-522-3458 FAX.077-522-3424

今月の記事

- 秋の健康ウォーク開催のご案内
- 従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。
- 被扶養者資格の再確認について(令和元年度の実施)
- 定時決定後の保険料について
- もらえるあなたの年金 ねんきんネットで確認しませんか!
- 年金生活者支援給付金制度がはじまります。
- 1日3分でできる!カラダのメンテナンス
- B.LEAGUEの観戦チケットをプレゼント!
- WEB申込専用家庭用常備薬等の斡旋のご案内
- わが家でごはん!Vol.30…ヘルシーごはん



(湖南市：長寿寺／阿星山(693.1m)の北東麓にあり、東寺と呼ばれる天台宗の古刹です。奈良時代後期、聖武(しょうむ)天皇の勅願によって良弁が創建したと伝えられています。現在は總見寺に重要文化財として現存しています。)

次のホームページにおいても、社会保険に関する情報を掲載しております。

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

協会けんぽホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



秋の健康ウォーク開催のご案内

枝豆収穫祭ウォーク

(枝豆畑で収穫しお持ち帰りしていただけます。)

開催日：令和元年9月15日(日) 午前10時～ **雨天決行**

集合 マキノ駅(10:00までに受付) 解散 近江中庄駅 距離 9kmコース
時間厳守をお願いします。

コース マキノ駅⇒(メタセコイア並木)⇒ピックランド⇒枝豆畑⇒近江中庄駅

全国健康保険協会滋賀支部に申込まれた方は当日の参加費は無料です。

主催：NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 Tel/Fax 0748-36-3646

共催：一般財団法人 滋賀県社会保険協会 全国健康保険協会 滋賀支部

後援：滋賀県社会保険委員会連合会

※当日参加も可能です。

※詳細申し込みは『協会けんぽしが8月号』に掲載しています。

(一財)滋賀県社会保険協会では、健康事業のひとつとして、会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族を対象に、**滋賀県ウォーキング協会の準会員証**を発行します。この準会員証を提示すれば、令和元年末まで滋賀県ウォーキング協会主催のウォーキング大会参加費が一般参加者**500円**のところを**300円**で参加することができます。

準会員証をご希望の方は、HPIにてご確認ください。



従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会のウォーキング公認指導員が御社の従業員の健康向上のお手伝いを致します。(グループ単位でも可)

★健康増進のための歩き方の指導等

ご希望のハイキング・ウォーキングの行き先をご指示ください。
コースの下見。コース地図原紙の作成を行います。
当日、指導員がコース案内。出発前のストレッチ(準備体操)指導、
ゴール時のクールダウン(整理体操)の指導を行います。
お問い合わせは、一般財団法人・滋賀県社会保険協会まで。

★お申込み

一般財団法人 滋賀県社会保険協会 TEL 077-522-3458



事業主・加入者の皆様へ

協会けんぽからのお知らせ

被扶養者資格の再確認について(令和元年度の実施)

協会けんぽでは、高齢者医療制度における納付金及び保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しています。

実施スケジュール

送付期間：令和元年9月下旬(順次送付)

提出期限：(被扶養者資格の再確認) 令和元年11月20日(水)までに協会けんぽへ返信用封筒にて提出

確認の対象となる方

〈被扶養者状況リスト〉

協会けんぽの平成31年3月31日までに扶養認定されている方で、令和元年9月中旬時点で認定されている被扶養者様。



協会けんぽから送付するもの

〈被扶養者資格の再確認〉

①被扶養者状況リスト ②被扶養者調書兼異動届(解除専用) ③リーフレット ④返信用封筒(※1)

※1 被扶養者資格の再確認専用の返信用封筒です。①、②以外の書類は同封しないようお願いいたします。

提出方法

事業主様(確認)

①「被扶養者状況リスト」にて被扶養者資格を確認後、リスト「正」を提出。削除となる被扶養者様がいる場合、同封の異動届を記入し保険証を添付。

注：リスト「副」は送付せず事業主様にて保管

《①被扶養者資格再確認》

削除となる被扶養者様がない場合

被扶養者
状況リスト
「正」

リストのみ提出

削除となる被扶養者様がいる場合

被扶養者
状況リスト
「正」

被扶養者調書
兼異動届

保険証

削除者の異動届及び保険証を添付

返信用封筒にて協会けんぽへ送付(11月20日提出期限)

協会けんぽ(内容確認) 《①被扶養者資格再確認》

「被扶養者状況リスト」の内容確認後、削除となる被扶養者様がいる場合は、被扶養者(異動)届を日本年金機構へ回送します。

日本年金機構(審査・送付) 被扶養者審査削除処理後、被扶養者(異動)決定通知書を事業主様へ送付します。

※被扶養者(異動)決定通知書を事業主様へ返送するまでに、1ヵ月程度お時間をいただくことがございます。そのため、お急ぎの場合は、同封の被扶養者調書兼異動届を使用せず、通常の被扶養者(異動)届により年金事務所へ直接ご提出ください。

事業主様(保管)

送付された被扶養者(異動)決定通知書を事業主様にて保管

※削除となる被扶養者様がない場合、送付されるものではありません。

※協会けんぽが実施する被扶養者資格の再確認時以外の「健康保険被扶養者(異動)届」は日本年金機構(各都道府県事務センター等)へ直接ご提出ください。

詳しくは協会けんぽホームページをご覧ください。

年金事務所からのお知らせ

定時決定後の保険料について

定時決定（算定基礎届）によって新しく決定した標準報酬月額、9月分保険料（10月31日納期限分）から適用されます。



新しい保険料の計算

算定基礎届に基づいて各被保険者の新しい標準報酬月額が決定されると、日本年金機構から事業主の皆様へ「被保険者標準報酬決定通知書」が送付されます。

この通知書には、定時決定の対象となった被保険者一人ひとりの新しい標準報酬月額が記載されています。この額に健康保険（年齢により介護保険も含まれます）、厚生年金保険それぞれの保険料率を掛けて、被保険者一人ひとりの新しい保険料を計算します。

10月に送付される納入告知額通知書との照合

事業主の皆様は、定時決定の対象となった被保険者全員の保険料、6月1日以降に社会保険を資格取得した方の保険料、および7月・8月・9月に月額変更（随時改定）となった被保険者の保険料の合計額を、日本年金機構から10月に送付される9月分の保険料額を計算した「保険料納入告知額通知書」等の記載額と照合してください。金額が合わない場合は、被保険者全員の標準報酬月額等を、もう一度確認しましょう。

保険料の控除

新しい標準報酬月額は9月1日から使用することになっていますので、9月分の保険料の被保険者負担分を控除するときから、新しい保険料額となります。

また、このとき事業主の皆様は、新しい標準報酬月額を給料明細書に記載するなどして、被保険者一人ひとりにお知らせしていただくようお願いします。

お問い合わせ先

大津年金事務所 適用調査課 077-521-1126 彦根年金事務所 適用調査課 0749-23-1112
草津年金事務所 適用調査課 077-567-2259

もらえるあなたの年金 ねんきんネットで確認しませんか！

■日本年金機構ホームページ画面イメージ



ぜひ、この機会に利用登録してみませんか？

「ねんきんネット」のご利用登録は、こちらのボタンから

【登録の流れ】

その1

以下をご用意いただき、新規登録画面から**必要事項を入力**してください。

- 基礎年金番号 ※1
- メールアドレス（お持ちの場合）
- アクセスキー ※2

※1 基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。

※2 アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込むことで、すぐにユーザIDを取得できます。アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17ケタの番号です。

その2

- ▶ アクセスキー※2をお持ちの方 **すぐにユーザIDが発行**されます。
- ▶ アクセスキー※2をお持ちでない方 日本年金機構においてご本人確認を行い、**5営業日程度**でユーザIDを記載したハガキをお届けします。

その3

ユーザID・パスワードを使用して、「ねんきんネット」へ**ログイン**してください。

詳しくはWEBで！

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

ねんきんネット

検索

年金生活者支援給付金制度がはじまります。

(2019年10月から制度開始)

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金を受け取るには、**年金生活者支援給付金請求書の提出が必要**です。

なお、支給要件に該当しない場合は支給されません。

老齢(補足的老齢)年金生活者支援給付金

支給要件

次の支給要件をすべて満たしている方が対象となります。

- ① 65歳以上^{※1}で、老齢基礎年金^{※2}を受けている
- ② 請求する方の世帯全員の市町村民税が非課税となっている
- ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が879,300円以下である

※1 請求書は、**65歳になる誕生日の前日以降にご提出**ください。

※2 旧法の老齢年金、旧共済の退職年金、その他の老齢・退職を支給事由とする年金であって、政令で定める年金についても対象となります。

給付額 **5,000円(月額)**を基準に、保険料納付済期間等に応じて算出されます。

障害年金生活者支援給付金

支給要件

次の支給要件をすべて満たしている方が対象となります。

- ① 障害基礎年金^{※1}を受けている
- ② 前年の所得額が「4,621,000円+扶養親族の数×38万円^{※2}」以下である

※1 旧法の障害年金、旧共済の障害年金であって、政令で定める年金についても対象となります。

※2 同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円となります。

給付額 ◎障害等級2級=5,000円(月額) ◎障害等級1級=6,250円(月額)

遺族年金生活者支援給付金

支給要件

次の支給要件をすべて満たしている方が対象となります。

- ① 遺族基礎年金を受けている
- ② 前年の所得額が「4,621,000円+扶養親族の数×38万円[※]」以下である

※ 同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円となります。

給付額 **5,000円(月額)**

- 給付金のお支払いは、2カ月分を翌々月の中旬に年金と同じ受取口座に、年金とは別途お支払いします。例えば、10月分と11月分を、12月中旬(年金の支払い日と同日)に振り込みます。
- 2020年1月以降に請求した場合は、請求した月の翌月分からのお支払いとなりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

ご不明な点がございましたら、ねんきんダイヤルまたは年金事務所へお問い合わせください。

『年金生活者支援給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092 (ナビダイヤル)



日本年金機構
Japan Pension Service

1日3分でできる!

カラダのメンテナンス

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

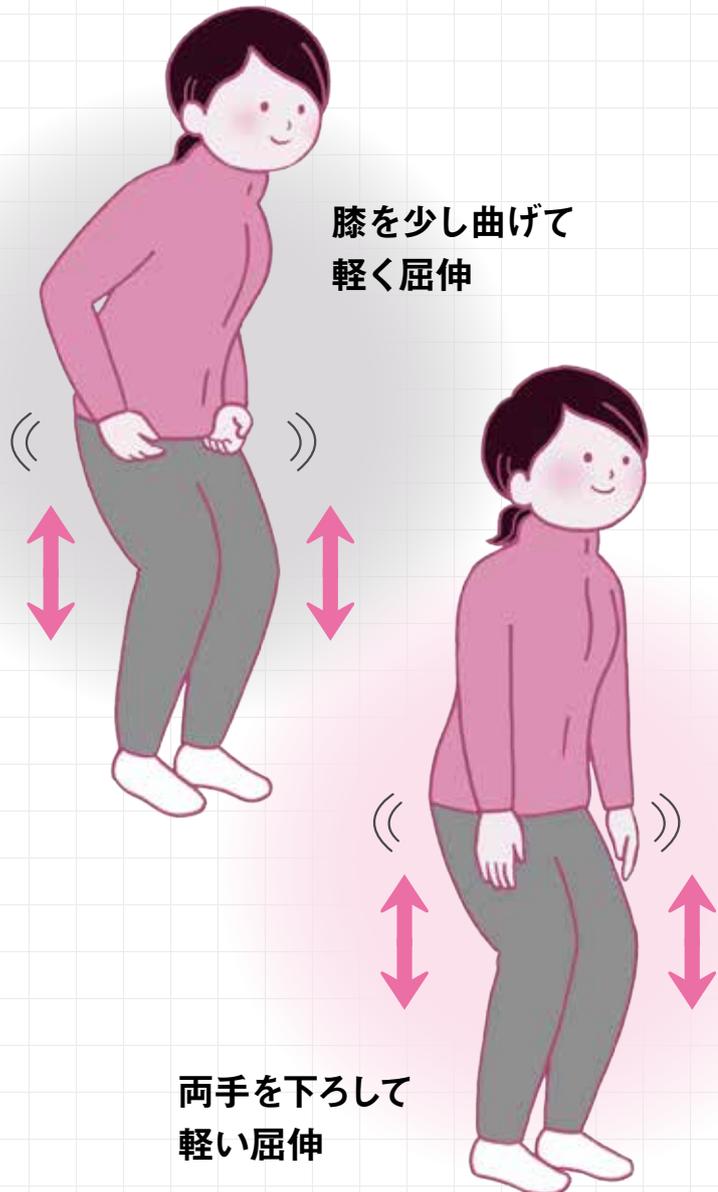
「腰痛・膝痛の 予防改善」に効く!

腰や膝など関節に痛みがあると動くのがおっくうですが、動かさないでいると筋肉が衰え悪化の原因に。最近の研究では、関節を動かすことで炎症や痛みが軽減することも分かってきました。ゆるく動かしながら日々セルフケアをしていきましょう。

ゆるゆる屈伸

ゆるゆると動かす軽い膝屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰の周りの筋肉や関節をほぐし、こわばりを取っていきましょう。

- ① 足先を正面に向け、握りこぶし1個分の幅を空けて立ちます。
- ② 股関節に手を当てて、軽くおじぎをするように上体を傾け、膝を少し曲げて軽く屈伸をします。
- ③ 両手を下ろして、リズムカルに軽い屈伸を続けます。1分間に100回くらいのペースで、1~2分続けます。これを1日に数回行いましょう。



ポイント

正しく膝を使うことが大事。
1つ目のポイントは、膝を曲げるとき足先と同じ方向に膝を曲げ、膝が内側や外側に曲がらないようにすること。
2つ目は、曲げる角度は浅く、膝が足先より前に出ないくらいにすることです。

B.LEAGUEの観戦チケット(S席・自由席)をプレゼント!

「滋賀レイクスターズ」を応援しましょう。

ワイミットアリーナ(草津野村運動公園)で開催される『滋賀レイクスターズ 対 宇都宮(旧栃木)ブルックス』の観戦チケットをプレゼントします。

- 令和元年10月12日(土) 14時05分開始 S席をペアで1組さま / 自由席をペアで1組さま
- 令和元年10月13日(日) 13時10分開始 S席をペアで1組さま / 自由席をペアで2組さま

応募方法は、申込者の住所・氏名・連絡先電話番号をご記入の上、下記までFAXでお申し込みください(任意様式で可)。申込み締切りは、9月20日(金)です。応募者多数の場合は、抽選といたします。なお、抽選結果はチケットの発送をもってかえさせていただきます。(チケットは9月25日(水) 発送予定)

(一財)滋賀県社会保険協会 FAX 077-522-3424



WEB申込専用家庭用常備薬等の斡旋のご案内

(株)セルメスタ販売サイトからお申込みいただくと他社の斡旋販売よりも安く便利です!!

申込方法 セルメスタ家庭用常備薬Webサイトへログイン。

<https://ecarada.jp/shop/k/shigashaho/>

ID: 25 パスワード: 001

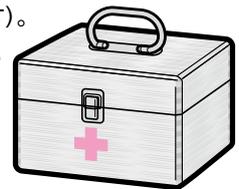
お届け方法 個人宅に配送。購入金額が3,000円以上の場合、送料が無料。3,000円未満の場合は、別途500円の送料がかかります。

(株)セルメスタWeb申込みのメリット

- ① 価格が安い。
- ② 商品の数が170品目。
- ③ 紙でのお申込みよりも納期が早い(約1週間でお届け)。
- ④ いつでも好きな時にお申込みをしていただけます(申込期間は、1年中で、登録も24時間できます)。

さらにお得なサービス!! (株)セルメスタに会員登録をしていただくと下記サービスが使えます

- ① 商品の数が900品以上に増えます。
- ② 購入金額に応じてポイントが貯まります(ポイントは、次回以降に使えます)。
- ③ 第1類医薬品(ロキソニン・ガスター10・リアップなど)が購入できます。



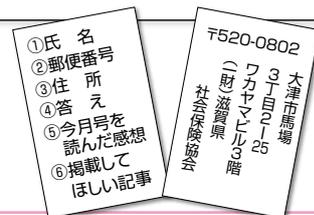
○に文字を入れてください。

年金生活者支援給付金制度は○○年○○月から開始されます。

● 応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先までどしどしご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。応募締め切りは、9月20日(金) 必着です。前号の答えは「7月10日(水)」でした。

たくさんのご応募、ありがとうございました。発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。



「かたんクイズ」応募時における個人情報の取扱いについて

「かたんクイズ」応募時にいただきましたお客様の個人情報は、「当選者」の決定及び「記念品」のお引渡しを行うために利用させていただいた後、すみやかに廃棄します。

「かたんクイズ」に係る個人情報保護に関するお問い合わせは…(一財)滋賀県社会保険協会 〒520-0802 大津市馬場3-2-25ワカヤマビル3F TEL 077-522-3458 FAX 077-522-3424

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.30

ヘルシーごはん

秋はきのこや根菜、お米などおいしい食材がたくさんそろふ季節。
秋の食材は食物繊維が豊富なので、腸内環境の改善にも、もってこいです。

豚肉ときこのレンジおこわ

ここが
ヘルシー!

- 食物繊維たっぷりのきのこが、腸内環境を整えます。
- ^{ベータ}βカロテン豊富なにんじんは、油で炒めると吸収率が高まります。
- 具を炒めるごま油は風味が広がるため、薄味でも満足のいく味わい!

材料(3人分)

もち米	1カップ
水	180cc
豚薄切り肉	50g
にんじん	30g
えのきたけ	1/4パック
しめじ	1/2パック
ごま油	小さじ1
A { しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
B { 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/5

(1人分/272kcal 塩分0.9g)

●作り方

- ①もち米を洗って耐熱のボウルに入れ、水を加えて約30分間浸す。
- ②豚肉は小さめの角切り、にんじんは千切りにする。えのきたけは根元を落として半分の長さに切り、しめじは石突きを取って小房に分ける。
- ③フライパンにごま油を熱して②を炒め、Aを加えて炒め合わせる。
- ④①にBを加えて混ぜ、ふんわりラップを掛けて、600Wの電子レンジで約7分間加熱する。
- ⑤一度取り出して③を加えて混ぜ、真ん中を開けるようにドーナツ状に広げる。再びラップをして電子レンジで約4分加熱し、そのまま5分間蒸らして混ぜ合わせる。

