

社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2018

冬

Winter

vol.433

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

- 第55回滋賀県社会保険委員会大会
- 「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用可能です。
- 社会保険の実務 ボーナスを支払われたら「賞与支払届」の提出を!
- 平成31年4月から国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まります。
- カラダのお悩み改善トレーニング
- B.LEAGUEの観戦チケット(S席・自由席)をプレゼント!
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を追加発行!
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内
- わが家でごはん!Vol.27…温活料理



(公社)びわこデジタルズビューロー

〔米原市：三島池と伊吹山／今から700年ほど前に、農業用水池として造られた楕円形の池です。三島神社との関係が深く、昔から鳥獣や魚貝類が保護されてきました。水質は清冷。多くの生物が生息し、さまざまな水鳥や野鳥が飛来します。 県の天然記念物(昭和34年指定)〕

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

 日本年金機構

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

 協会けんぽ

第55回 滋賀県社会保険委員大会

社会保険委員事務講習会

社会保険委員功労者を表彰!!

11月13日(火)、栗東芸術文化会館「さくら」中ホールにおいて「第55回滋賀県社会保険委員大会」が220名を超える社会保険委員の参加のもと開催され、社会保険事業の推進に功績のあった方に厚生労働大臣、日本年金機構理事長、日本年金機構理事、全国健康保険協会理事長、全国健康保険協会滋賀支部長、健康づくり優良事業所表彰が行われました。

心から敬意を表しますとともに、なお一層のご活躍を期待いたします。



講師 三橋 美穂さん



表彰された皆さん



式典終了後は、社会保険委員大会総会が開催され、経過報告、大会決議(案)が読み上げられ満場一致で採決されました。

引き続き、事務講習会として日本年金機構より「予約年金相談等について」、全国健康保険協会より「インセンティブ制度について」、滋賀働き方改革推進支援センターより「働き方改革について」の説明を行い、最後に特別講演として「『快眠で健康生活を実現』～能率アップは上質な眠りから～」と題して三橋美穂氏の講演が行われ、盛会のうちに終了しました。

社会保険委員功労者(順不同・敬称略)

●厚生労働大臣表彰

島崎 祥子 日本黒鉛工業 株式会社 石山工場

●日本年金機構理事長表彰

大島 節子 新旭電子工業 株式会社 中川 満雄 近江化学工業 株式会社
藤田みゆき 白井松新薬 株式会社

●日本年金機構理事表彰

岡田 克枝 滋賀殖産 株式会社 後山 愛子 社会福祉法人 メイプル
池田 佐知子 滋賀コープサービス 株式会社 泉 昌史 古河AS 株式会社
岡地 良一 公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリス老健センター 水原 やよい 株式会社 水原建築設計事務所

●全国健康保険協会理事長表彰

田中 広厚 滋賀びわ湖青果 株式会社 右川 隆義 サンテクノス 株式会社
福井 一美 株式会社 イワキ

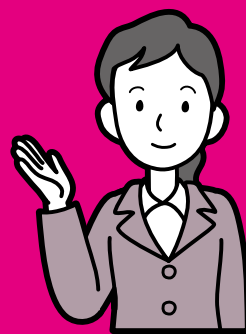
●全国健康保険協会滋賀支部長表彰

小杉 英子 ビル管財 株式会社
中村 陽 レーク商事 株式会社
三島 直美 オリベスト 株式会社
鶴田 直美 西村建設 株式会社
田中 修 大正電機製造 株式会社
成瀬 まゆみ 株式会社 ユーハイム
遠藤 健 株式会社 JIC

健康づくり優良事業所表彰

社会福祉法人 夕陽会本福寺こども園
株式会社 日吉
株式会社 伊吹機械

「医療費のお知らせ」は 医療費控除の申告手続きに 使用可能です。



平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに、医療費控除の明細書の添付が必要となっています。

“医療費のお知らせ”を添付すると、明細書への記入を省略できます。この場合領収書の保管も不要となります。

※ただし、医療費のお知らせに記載されていない医療費分は、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保存する必要があります。

確定申告(医療費控除)に係るお問い合わせは**税務署**へ!

医療費を一定額以上支払った場合に、対象となります。

医療費控除明細書等詳細は、国税庁のホームページをご確認ください。

協会けんぽでは、平成29年度に医療費通知に可能な限り多くの月を記載して平成30年2月中旬から事業所向けに発送しておりましたが、確定申告の受付開始後に加入者の手元に届くこととなり、多くの加入者の方から早期交付の要望がありました。そこで平成30年度以降の医療費通知について以下の変更を行います。

変更点 ●●●●● 国保、共済、健保組合等ご加入の方は、各保険者にお問い合わせください。

○ 医療費通知の発送日を変更します。

(従来) 2月中旬～2月下旬

(変更) 1月中旬～1月下旬*

※ 平成31年1月中旬から順次、事業所あてに発送します。なお、通知対象データの抽出日(平成30年12月8日(土))以降に退職等の入力処理が行われた分は送付されることになります。恐れ入りますが、医療費通知発送時に同封する返信用封筒にて当支部までご返送をお願いいたします。

○ 医療費通知に記載する診療月の期間を変更します。

(従来) 10月診療分～翌年の10月診療分

(変更) 11月診療分～翌年の9月診療分*

※ 平成30年度の医療費通知では平成29年11月診療分～平成30年9月診療分までとなります。
医療費通知を医療費控除に活用する場合は、平成30年10月診療分～12月診療分についての医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を申告書に追加して添付してください。

ボーナスを支払われたら「賞与支払届」の提出を!



賞与支払届の提出

事業主は、賞与を支給したら「被保険者賞与支払届」に被保険者ごとの賞与支払額などを記入して、支給日から5日以内に、「被保険者賞与支払届総括表」と合わせて提出します。

あらかじめ賞与支払月と届出方法を年金事務所等に届け出ておくと、支払月の前月までに、賞与支払届用の被保険者氏名等が印字された届出書（またはターンアラウンドCD）が送付されます。それに被保険者ごとの賞与支払額などを記入（または収録）し、被保険者賞与支払届総括表とともに提出します。

なお、賞与支払予定月に、賞与を支払わなかった場合でも、被保険者賞与支払届総括表②欄の1.不支給に○を記入し、届け出なければなりません。

■ 標準賞与額

標準賞与額は、被保険者に支給される実際の賞与等額から1,000円未満の端数を切り捨てた額をいいます。

標準賞与額の対象となる賞与等とは、その名称を問わず、労働者が労働の対償として3ヵ月を超える期間ごと（年3回以下）に支給されるものをいいます。一般的に、次のようなものがあげられます。

賞与の対象となるもの		賞与の対象とならないもの
金銭によるもの	現物によるもの	
賞与、ボーナス、期末手当、年末手当、決算手当、夏期手当、冬期手当、繁忙手当、もち代、年末一時金、期末一時金など賞与性のもの（年に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	賞与等として自社製品など金銭以外で支給されるもの（金銭に換算）	年4回以上支給される賞与等（この場合は、標準報酬月額の対象になります）結婚祝金や大入袋など、労働の対償とならないもの

標準賞与額の決め方

健康保険、厚生年金保険それぞれに標準賞与額の上限が設定されており、健康保険では年度（毎年4月1日から翌年3月31日）累計で573万円（573万円を超える額は573万円とみなす）、厚生年金保険では1ヵ月につき（同じ月に2回以上支給されたときは合算して）150万円（150万円を超える額は150万円とみなす）が上限とされています。

標準賞与額が上限を超えているかどうかにかかわらず、届書には、実際に支払われた賞与額（1,000円未満切り捨て）を記入してください。

賞与の支給 = 年3回以下支給されるもの

事業主が賞与支払届を提出 = 1,000円未満の端数を切り捨て5日以内に賞与支払届を提出

保険料額は標準賞与額×保険料率で計算

各被保険者の標準賞与額に保険料率をかけて算出した金額が賞与の保険料額になります（「標準報酬月額・保険料月額表」を使用するのではなく、標準賞与額に直接、保険料率をかけて計算します）。

保険料率は毎月の保険料の場合と同様、健康保険（協会けんぽ）が1000分の98.4【9.84%】、厚生年金保険料が1000分の183【18.3%】で、事業主と被保険者が折半負担します。

なお、介護保険料を納める期間（40歳到達月から65歳到達月の前月まで）に支払われた賞与については、健康保険料の対象である場合には、あわせて介護保険料（協会けんぽは標準賞与額×1000分の15.7【1.57%】）も折半で負担します。

平成31年4月から 国民年金保険料の産前産後期間の 免除制度が始まります。

次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産を行った際には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。

1 国民年金保険料が免除される期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4カ月間(以下「産前産後期間」といいます。)の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

2 対象となる方

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

3 施行日

平成31年4月1日

4 届出方法

出産予定日の6カ月前から提出可能です。速やかに提出してください。

※ただし、提出ができるのは平成31年4月からです。

届 出 先

住民登録をしている市(区)役所・町村役場の国民年金担当窓口

届 出 書 類

届書は、提出ができる平成31年4月から年金事務所または市(区)役所・町村役場の国民年金の窓口へ備え付けます。

また、平成31年4月以降からホームページからもプリントアウトすることができるようになる予定です。

問 い 合 わ せ 先

お近くの年金事務所

カラダの お悩み改善 トレーニング

ゆがみ足にストップをかけよう!

足のゆがみで多いのは外反母趾^{ほしへんべい}や扁平足^{へんぺいそく}、足の幅が広がる開張足です。ゆがみ足は足先の狭い靴などが原因の一つですが、立つとき・歩くときに爪先を外向きに開いていることも大きな原因に。足先と膝が同じ方向を向くように動かすことを習慣付けて、ゆがみ足を改善しましょう。

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

(横から見たとき)



こうして
改善!



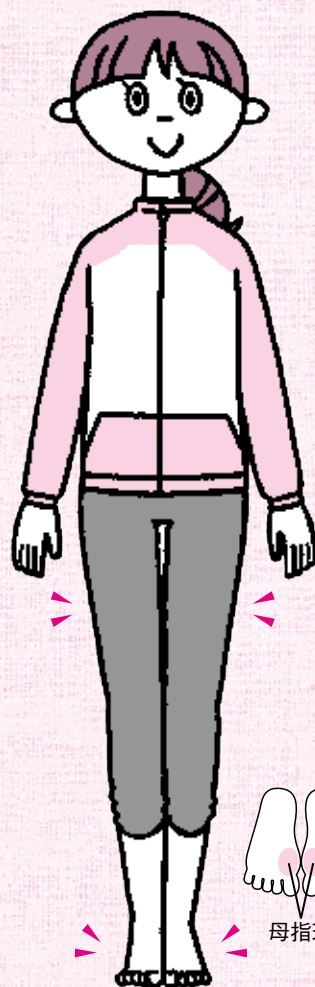
足先と膝の向きを同じに動かせるよう、体操で矯正していきましょう。親指を真っすぐ正面に向けて立ち、かかとの上げ下ろしをします。この方向に足指が踏ん張り、足裏やふくらはぎが動くように筋肉を強めていきます。

- 1 まず足を閉じて立ちます。このとき、両足の母指球（親指の付け根）もくっつけ、お尻をきゅっと締めておきます。
- 2 かかとを浮かせて背伸びをし、足指でしっかり地面をつかむようにして3秒キープ。その後ゆっくり下ろします。
- 3 ①・②を繰り返します。10回を1セットとし、1日に2〜3セット行いましょう。

ここに注意!

バレリーナのように足先を開いて行くと、余計に外反母趾を助長してしまいます。また、背伸びをしたときにももの内側が開くのもお尻を締める筋肉を緩めてしまうため、NGです。

(正面から見たとき)

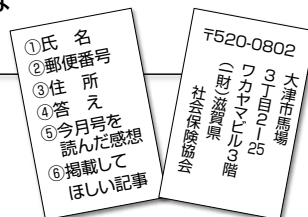


● 応募方法

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、12月21日（金）必着です。前回の答えは「9月分」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。

○に文字を入れてください。

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度は
平成○年○月からです。



「かんたんクイズ」応募時における個人情報の取扱いについて

「かんたんクイズ」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。

「かんたんクイズ」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

(一財)滋賀県社会保険協会からのご案内

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。

ウカルちゃんアリーナで開催される『滋賀レイクスターズ 対 千葉ジェッツ』の観戦チケットをプレゼントします。

- 平成31年1月5日(土)14時05分開始 S席をペアで1名さま／自由席をペアで1名さま
- 平成31年1月6日(日)14時05分開始 自由席をペアで3名さま

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、12月21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12月25日(火)発送予定)

(一財)滋賀県社会保険協会 FAX 077-522-3424

「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を追加発行!

■イルミネーション(冬季限定)をお楽しみください。

「海遊館」「京都水族館」の入館補助券は、冬のイルミネーションを楽しんでいただくため、追加申し込みを可能としました。

なお、申し込み方法等については滋賀県社会保険協会HPをご覧ください。

また、イルミネーションの詳しい情報については、両施設のホームページをご覧ください。

家庭常備薬等の斡旋について

かぜ・花粉の流行る季節に常備薬はいかがですか?

- 今回の冬号では、かぜ・花粉対策商品、季節商品、お薬を中心にお買い求めやすい価格でご案内させていただきます。さらに、斡旋好評につき今回より特価品(今回限りのお得な価格)商品も掲載しておりますのでぜひご利用ください。

事業主様へ (一財)滋賀県社会保険協会では、会員事業所に勤務されている被保険者、並びにご家族の皆様の疾病予防や健康管理にお役立ていただきたく安価でお薬をお買い求めできる家庭常備薬等の斡旋をご案内しています。

申込書が足りない場合等の問合わせ先

白石薬品株式会社 大阪支社 滋賀県社会保険協会係 TEL 072-961-7471(平日9:00~17:00)

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て便利です!!

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。



これで元気いっぱい

わが家でごはん！

Vol.27

温活料理

体の冷えは“万病のもと”といわれ、風邪や疲労、肩・腰の凝りなど、不調の一因にもなりかねません。そんな冬にお勧めなのが、体の中から食事で温める「温活」。

体を温める効果のある食べ物や熱々の料理を食べて、元気に冬を乗り切りましょう。

シーフード火鍋

温活
Point

- 鰯の良質なたんぱく質、小松菜の豊富なビタミンAが基礎代謝を高めます。
- 牡蠣のビタミンB₁₂やミネラルは冷え性改善、亜鉛は新陳代謝を促進させる効果あり。
- しょうがや赤唐辛子で血流を促進し、体温を上昇。

材料(2人分)

鰯	2切れ	
牡蠣	100g	
しいたけ	2枚	
白菜	2枚	
小松菜	100g	
長ねぎ	1/2本	
れんこん	80g	
もやし	200g	
ごま油	小さじ3	
A	{ にんにくのみじん切り	1かけ分
	{ しょうがのみじん切り	1/2かけ分
	{ 赤唐辛子の輪切り	1本分
	{ 豆板醤	小さじ1/2
B	{ 水	3カップ
	{ 中華スープの素	小さじ1
	{ しょうゆ	大さじ1
	{ オイスターソース	小さじ1
	{ 酢	小さじ1
粉山椒	少々	

(1人分／221kcal たんぱく質24.5g 塩分2.4g)

(1人分/221kcal たんぱく質24.5g 塩分2.4g)
※残った煮汁の分は含まない

●作り方

- ① 鰯を一口大に切り、熱湯をかけて水気を切る。
牡蠣は塩少々(分量外)を振り、混ぜるように軽くもみ、汚れがなくなるまで水洗いする。
- ② しいたけは軸を取って半分に切り、白菜は大きめの短冊切り、小松菜はざく切り、長ねぎは斜め切りにする。れんこんは半月切りにしてさっと水にさらし、もやしは洗しておく。
- ③ 鍋にごま油を1 / 3入れてAを炒め、香りが出たらBを加えて煮立てる。
- ④ ③に①と②を入れ、火が通ったら残りのごま油と粉山椒を加える。

