

社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2019
春
Spring
vol.434

発行／(一財)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

- 健康保険料率と介護保険料率の改定について
- 「インセンティブ制度」について
- 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!
- 雇用保険からの給付と年金との調整
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券の発行のご案内
- 一般財団法人滋賀県社会保険協会から事業のご案内
- 予約相談をご利用ください。
- ねんきん加入者ダイヤルについて
- わが家でごはん! Vol.28…レンジで簡単ヘルシーごはん



(公社)びわこビジターズビューロー

〔大津市：石山寺光堂／奈良時代後期に聖武天皇の発願により開かれた。国宝の本堂・多宝塔をはじめ経典、仏像など多くの国宝、重要文化財がある〕

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

検索

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

協会けんぽ

検索

協会けんぽ滋賀支部からのお知らせ

平成31年度の

健康保険料率改定のお知らせです。

協会けんぽ滋賀支部の健康保険料率は変更となります。

平成31年度の協会けんぽ滋賀支部の健康保険料率を決めるにあたり、算定の基準となる全国平均の健康保険料率は前年と同様に10%へ据え置くことが決定されました。

健康保険料の変更時期につきましては、平成31年3月分(平成31年4月納付分)の健康保険料から変更になります。

○前年度より保険料率が変更となった要因

医療給付費の上昇による

医療給付費とは協会けんぽ加入者(被保険者+被扶養者)が医療機関を受診したときに、協会けんぽが医療機関へ支払う費用です。例えば窓口負担3割のときは、残り7割を協会が負担します。

医療給付費の水準は各県により状況が異なることから、支部毎に地域性を加味して料率の調整を行います。(高齢化、地域経済等)

健康保険料率 [滋賀支部]	介護保険料率
3月納付分まで 9.84%	3月納付分まで 1.57%
↓	↓
平成31年4月納付分～ 9.87%	平成31年4月納付分～ 1.73%

※協会けんぽ以外の保険者(健康保険組合等)にご加入の方の保険料については、それぞれの加入する保険者へお問い合わせください。

※40歳から64歳までの方は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。

※賞与については支給日が3月1日分からとなります。

具体例

標準報酬月額が300,000円(任意継続の保険料額の上限)で40歳未満もしくは65歳以上の方の保険料額(健康保険料のみ)

現行	変更後	負担増
14,760円(折半額) (9.84%)	14,805円(折半額) (9.87%)	45円

標準報酬月額が300,000円で40歳から64歳までの方の保険料額(介護保険料を含む)

現行	変更後	負担増
17,115円(折半額) (11.41%)	17,400円(折半額) (11.6%)	285円

〈「協会けんぽの保険料率」についてのお問い合わせ先〉

全国健康保険協会 滋賀支部 企画総務グループ TEL(077)522-1099

インセンティブ制度

～皆さまの取り組みで保険料率が変わる!～

●インセンティブ制度

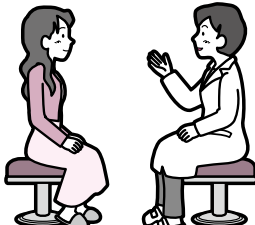
平成30年度から協会けんぽに導入された制度で、下記の五つの評価項目により支部評価を行い、評価項目(指標)の達成度合いが上位の支部に対してインセンティブ付与を行うものです。インセンティブ付与を受けると支部の健康保険料率の上昇を抑える効果があります。

《参考》インセンティブ付与の方法 ○○○

- ① インセンティブ財源の原資とするため、全支部に一律の料率の上乗せを行う。
- ② 五つの評価項目の達成度合いに応じて料率の引き下げ。

インセンティブの指標と目標達成への取り組み

滋賀はいま何位?

評価項目	目標達成に向けて皆さまにお願いしたいこと
1 特定健診等の受診率 全国順位 34位 	加入者 ・協会けんぽの健診を毎年必ず受診してください。 ☐ お勤めの方は → 「生活習慣病予防健診」 ☐ ご家族の方は → 「特定健診」
2 特定保健指導※の実施率 全国順位 10位  ※健診結果で生活改善が必要とされた方への保健指導	事業主 ・協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施の事業所は、健診結果データを協会けんぽへ提供してください。 (40歳以上の協会けんぽ加入者分に限る)
3 特定保健指導対象者の減少率 全国順位 24位	該当者 ・健診結果で「生活改善が必要」と判定された場合には、特定保健指導を受けてください。
4 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者※の受診率 全国順位 4位 ※要治療者とは、健診結果で要治療(再検査含む)判定を受けた方	事業主 ・特定保健指導は主に保健師等が事業所訪問し実施します。事業所で特定保健指導を受けられるよう環境整備にご協力ください。
5 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用割合 全国順位 19位	該当者 ・特定保健指導は保健師等の指示に従い最後まで中断することなく継続してください。 ・特定保健指導の対象にならないよう、日頃からの健康づくりを心がけましょう。
	加入者 ・健診の結果、血圧又は血糖値の項目で「要治療者(再検査含む)」と判定を受けた方は、放置せず必ず医療機関を受診してください。
	事業主 ・従業員の健診結果を把握し、「要治療者」に対して受診を促してください。
	加入者 ・医療機関でお薬が処方される場合、医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品」の希望を伝え、積極的に使用してください。

従業員を採用したときは「資格取得届」を!!

新たに従業員を採用したとき、事業主は資格取得日から5日以内に「被保険者資格取得届」を提出してください。

被保険者となる人

社会保険に加入している適用事業所に常時使用されている人は、本人の意思や、国籍、年金受給の有無等にかかわらず、健康保険・厚生年金保険の被保険者となります。

「常時使用されている人」とは、雇用契約書の有無などとは関係なく、適用事業所で働き、労務の対価として給料や賃金を受けるといふ事実上の使用関係をいい、試用期間中でも報酬が支払われるならば使用関係が認められます。

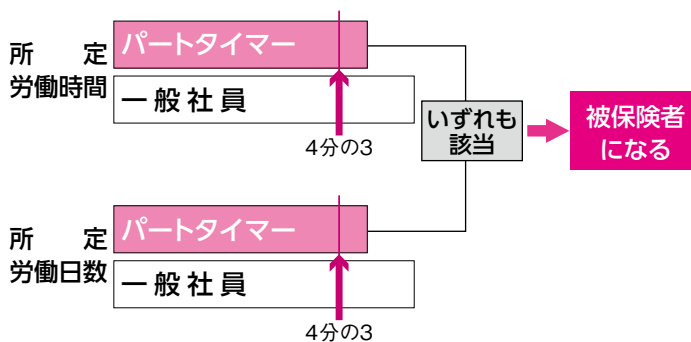
ただし、70歳以上の人は、適用事業所に使用されていても厚生年金保険の被保険者にはならず、健康保険のみの被保険者になります。75歳からは適用事業所に使用されていても健康保険の被保険者にはならず、後期高齢者医療になります。

また、事業主は「健康保険、厚生年金保険資格取得確認および標準報酬決定通知書」が届いたら、その内容を被保険者にお知らせください。

パートタイマー等も被保険者に

パートタイマー等については、使用関係が常用的雇用関係にあるか否かで判断します。その目安は、勤務時間および勤務日数ともに次の基準を満たしたときに被保険者となります。

●1週の所定労働時間および1ヵ月の所定労働日数が常時雇用者の4分の3以上



500人以下の企業でお勤めの短時間労働者の適用拡大(任意特定適用事業所)

平成29年4月から、厚生年金保険の被保険者数が常時500人以下の企業であっても、**労使で合意**がなされれば、以下の要件を全て満たす短時間労働者*も厚生年金保険・健康保険に加入できるようになりました。

加入の手続きにあたっては、「任意特定適用事業所申出書」等を年金事務所へ提出してください。

※「短時間労働者」とは、勤務時間・勤務日数が、常時雇用者の4分の3未満で、以下①～④の全ての要件に該当する方

- ① 週の所定労働時間が20時間以上あること
 - ② 雇用期間が1年以上見込まれること
 - ③ 賃金の月額が8.8万円以上であること
 - ④ 学生でないこと
- 短時間労働者の4要件

資格取得届の書き方と記載例

様式コード 2 2 0 0		健康保険 被保険者資格取得届 厚生年金保険 70歳以上被用者該当届			
被保険者	① 被保険者整理番号	② 氏名 (フリガナ) (氏) (名)	③ 生年 5昭和 年 月 日 7平成	④ 性別 1.男 5.男(基金) 2.女 6.女(基金) 3.坑内員 7.坑内員(基金)	⑧ 被扶養者 0.無 1.有
	⑤ 取得区分 1.健康・厚生 3.共済出向 4.船保任継	⑥ 個人番号 [基礎年金番号] [基礎年金番号] [基礎年金番号]	⑦ 取得(該当)年月日 7.平成 年 月 日	⑨ 備考 該当する項目を○で囲んでください。 1. 70歳以上被用者該当 2. 二以上事業所勤務者の取得 3. 短時間労働者の取得(特定適用事業所等) 4. 退職後の継続再雇用者の取得 5. その他 [] 理由: 1. 海外在住 2. 短期在留 3. その他 []	
	⑩ 報酬月額 ㊦(通貨) 円 ㊧(合計 ㊦+㊨) 円 ㊨(現物) 円	⑪ 住所 日本年金 千 丁目 番 号 番 号 [フリガナ]			

① 個人番号

本人確認を行ったうえで、12桁の個人番号を記入します。基礎年金番号を記入する場合は、年金手帳等に記載されている10桁の番号を左詰めで記入します。ただし、健康保険組合への届出については、必ず個人番号を記入してください。

② 報酬月額

報酬月額には、基本給や通勤・家族手当など金銭で払われるもののほか、定期券・食事・住宅など現物で支給されるものも含まれます。また、**残業などの諸手当も見込みにより含めて記入してください。**新入社員の報酬月額は、資格取得日現在で決められた給料などの**月あたりの総額**を記入してください。

③ 資格取得年月日

採用の日など使用関係の事実が発生した日を記入してください。**試用期間や研修期間であっても、使用関係があり給与の支払があれば、その初日から被保険者となります。**

雇用保険からの給付と年金との調整

特別支給の老齢厚生年金などの65歳になるまでの老齢年金(以下「年金」といいます。)と雇用保険の失業給付は同時に受けられません。

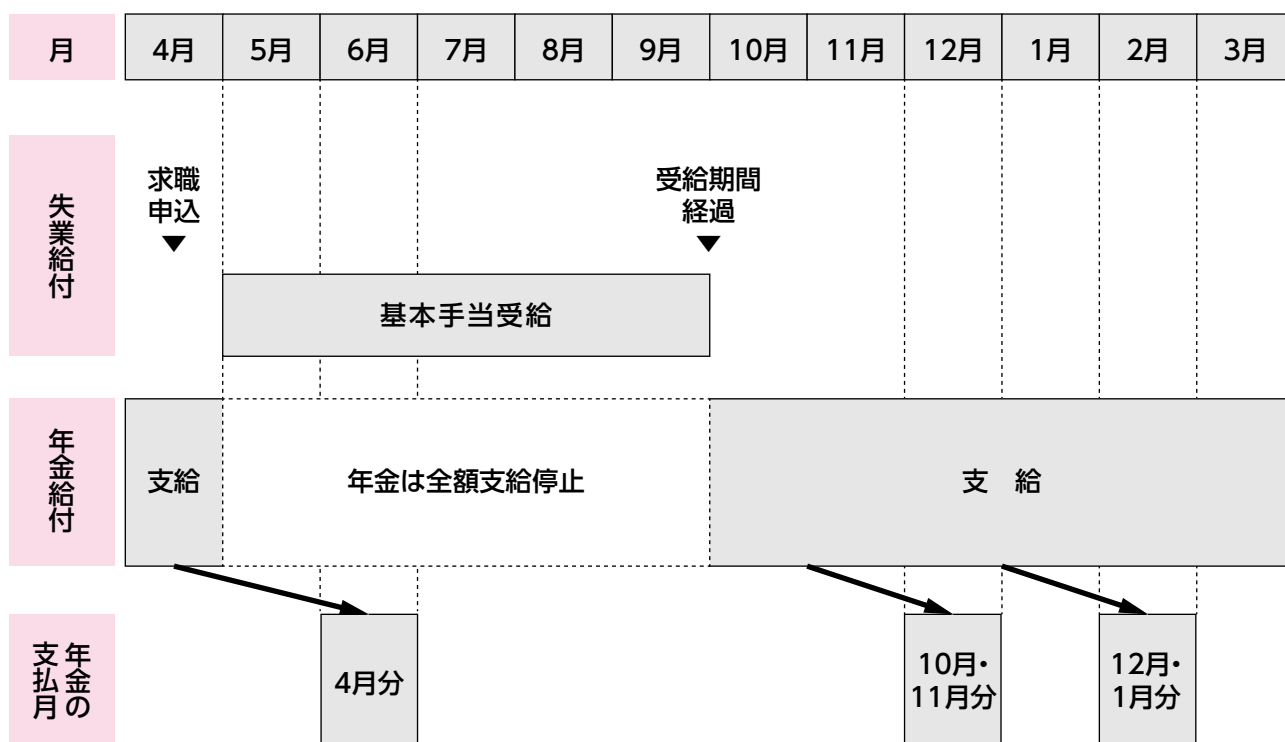
また、厚生年金保険の被保険者の方で、年金を受けている方が雇用保険の高年齢雇用継続給付を受けられるときは、在職による年金の支給停止に加えて年金の一部が支給停止されます。

雇用保険の失業給付(基本手当)との調整

ハローワークで求職の申込みを行った日の属する月の翌月から失業給付の受給期間が経過した日の属する月(または所定給付日数を受け終わった日の属する月)まで、年金が全額支給停止されます。

※求職の申込みをした後で、基本手当を受けていない月がある場合、その月分についての年金はすぐに支給されず、3ヵ月程度後の支給となります。また、基本手当の受給期間経過後、年金の支払い開始は3ヵ月程度後となります。

支給停止の基本的な仕組み



雇用保険の高年齢雇用継続給付との調整

雇用保険の高年齢雇用継続給付とは、雇用保険の被保険者期間が5年以上ある60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者に対して、賃金額が60歳到達時の75%未満となった方を対象に、最高で賃金額の15%に相当する額を支給するものです。

厚生年金保険の被保険者の方で、年金を受けている方が雇用保険の高年齢雇用継続給付(高年齢雇用継続基本給付金・高年齢再就職給付金)を受けられるときは、在職による年金の支給停止に加えて年金の一部が支給停止されます。

支給停止される年金額は、最高で賃金(標準報酬月額)の6%に当たる額です。

職場での掲示をお願いします

一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのご案内

「海遊館」「京都水族館」の入館補助券の発行

大好評につき、本年度も入館補助券を発行します！

(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とそのご家族に「海遊館」および「京都水族館」の入館補助券による助成を行います。

入館補助券をご希望の方は、同封の「事業のお知らせ」の裏面の申し込み用紙に必要事項を記入の上、返信用切手(82円)を貼付した封筒を添えて(一財) 滋賀県社会保険協会まで、お申し込みください。

後日、入館補助券を送付します。海遊館または京都水族館の入館券購入窓口で、入館補助券と(割引) 料金をお支払いください。申し込み者の中から抽選で5名様に海遊館のカレンダー(2020年版)をプレゼントします。発送は2019年末にいたします。

補助施設 ●海遊館

(大阪市港区海岸通 1-1-10)

●京都水族館

(京都市下京区観喜寺町 35-1 梅小路公園内)

有効期間 入館補助券発行日から2020年3月31日まで

割引入館料

海遊館	
大人 (16歳以上または高校生以上)	1,700円 (通常 2,300円)
こども (小学生・中学生)	800円 (通常 1,200円)
幼児 (4歳以上小学生未満)	400円 (通常 600円)
京都水族館	
大人	1,500円 (通常 2,050円)
大学生・高校生	1,100円 (通常 1,550円)
中学生・小学生	700円 (通常 1,000円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	400円 (通常 600円)

一般財団法人 滋賀県社会保険協会から「宿泊助成券」のご案内

健康づくり事業の一環として下呂温泉・ぎふ長良川温泉の宿泊助成を行っています。

下呂温泉・ぎふ長良川温泉でご宿泊の際に1泊500円割引になります。また、お土産券としても利用できます。

利用対象者は、会員事業所の被保険者及びご家族とその同伴者です。(ただし小学生以上)

滋賀県ウォーキング協会の準会員証 発行のお知らせ

(一財) 滋賀県社会保険協会では、健康づくり事業の一環として、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、平成31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。

詳しくは、同封しました「平成31年(2019年)年間事業計画」をご覧ください。

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会事務局

TEL 077-587-6159

同封の「事業のお知らせ」の裏面の申し込み用紙をご利用ください。
詳しくは滋賀県社会保険協会HPまで!!



申込用紙(本所内は必ずご記入ください)			
事業所名		被保険者名(ご家族名)	
事業所所在地・送付先住所		電話番号	
お申込みされる「の」のところにイを入れてご記入ください			
〇〇ウォーキング協会委員会のお申込み		〇〇施設利用委員会のお申込み	
氏名	氏名	氏名	氏名
生年月日	生年月日	生年月日	生年月日
海遊館入館補助券		京都水族館入館補助券	
ご希望枚数	ご希望枚数	ご希望枚数	ご希望枚数
大人 (16歳以上または高校生以上)	大人 (16歳以上または高校生以上)	大人 (16歳以上または高校生以上)	大人 (16歳以上または高校生以上)
こども (小学生・中学生)	こども (小学生・中学生)	こども (小学生・中学生)	こども (小学生・中学生)
幼児 (4歳以上小学生未満)	幼児 (4歳以上小学生未満)	幼児 (4歳以上小学生未満)	幼児 (4歳以上小学生未満)
郵送で返信用切手(必ず200円切手)を貼ったものを同封のゆうちょへ添付してください (郵便物番号) Y5-20-0802 滋賀県大津市馬場三丁目2番25号 ワカヤマビル3F 一般財団法人 滋賀県社会保険協会			
〇〇ウォーキング協会の申込み		〇〇施設利用委員会のお申込み	
健康づくり委員会	希望日	希望時間	参加予定人数
身体カースト決定後の申し込み	実施会場	会場所在地	人
DVDの申し込み		① 若やい健康キープ エクササイズDVDセット ② Good Bye ストレス	
健康づくり事業のお申込み・お問い合わせは電話・FAXでお願いします。(電話) 077-522-3458 (FAX) 077-522-3424			

年金相談・お手続きの際は

予約相談

をご利用ください。

ご予約いただくと…

- ①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます!
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に
対応します!

予約相談の実施時間帯

8:30~18:00 (月曜日)
8:30~16:00 (火~金曜日)
9:30~15:00 (第2土曜日)

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで
予約相談を実施しています。

予約の申し込みは
「予約受付専用電話」へ!

0570-05-4890

〈予約受付番号受付時間〉 月~金(平日) 8:30~17:15

- 予約相談希望日の1ヵ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。



日本年金機構
Japan Pension Service

日本年金機構では、事業所さまからの厚生年金の加入等に関する
一般的なお問い合わせ(届出手続きや届書の処理状況等)について、
「ねんきん加入者ダイヤル」での対応をしています。

ご利用
を!



TEL 0570-007-123 【ナビダイヤル(全国どこからでも)】

ナビダイヤルについて

- 一般の固定電話からおかけになる場合は、**全国どこからでも市内通話料金**でご利用いただけます。
- 一般固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、**通常の通話料金**がかかります。

受付時間：月~金曜日 8:30~19:00 第2土曜日 9:00~17:00



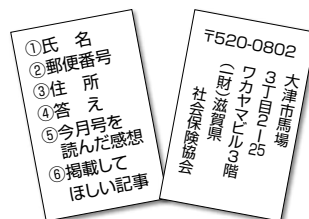
○に文字を入れてください。

平成31年4月納付分からの滋賀県健康保険料率は○.○○%になります。

●応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先までとどしどしご応募ください。正解者の中から抽選で
4名様に記念品(クオカード)をお送りします。応募締め切りは、3月20日(水)必着です。
前号の答えは「平成31年4月」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

これで元気いっぱい

わが家でごはん！

Vol.28 レンジで簡単ヘルシーごはん

電子レンジを活用すれば、おしゃれでワンランク上に見える料理が簡単に作れます。旬の食材を使って、春らしいひと品にしましょう。

✿ | ジューシーな鶏肉と野菜に
バジルで風味をプラス | ✿

ロールチキンのバジルソース

ここがヘルシー！

低糖質・高たんぱく質の鶏むね肉を使って、糖質オフと併せて脂肪を燃えやすくします。

油を使わず電子レンジで蒸し焼き状態にするので、カロリーオフにも。

材料 (2人分)

目安時間
10分

鶏むね肉(皮なし) 200g
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
グリーンアスパラガス 3本
パプリカ 1/4個
A { オリーブ油 大さじ1
パルメザンチーズ 小さじ1
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
ミックスリーフ 適量
【バジルソース】
バジルの葉 6枚
にんにくのみじん切り 少々
(1人分/198kcal 塩分1.1g)

●作り方

- ①グリーンアスパラガスは根元を切り、パプリカは太めの細切りにする。
- ②鶏肉は縦に切れ目を入れて左右に開いて厚みを均一にし、塩、こしょうを振る。
- ③②を広げたラップにのせて①を縦に並べ、ラップごと鶏肉の端から巻き、ラップの両側をひねって止める。



- ④③を耐熱皿にのせて電子レンジで約4分加熱し、ひっくり返してさらに3分加熱する。そのまま粗熱が取れるまで冷まし、適当な厚さに切る。
- ⑤バジルソースを作る。バジルの葉はみじん切りにし、にんにく、Aを混ぜ合わせる。
- ⑥皿に④を並べてミックスリーフを添え、⑤をかける。

