

CONTENTS

- 専業主婦・主夫の年金を改正しました…2 「ねんきんネット」をご利用ください…3
健康保険給付“傷病手当金”…4
傷病手当金支給申請書 一よくある記入漏れ記入誤り…5
平成24年度健康管理講座アンケート結果と分析…6 パークゴルフ大会を開催…6



あしたも爽やかに

アサガオ／ヒルガオ科

秋田県社会保険協会ホームページ→<http://www.syahokyo-akita.jp>

社会保険関係の制度や届出については、

日本年金機構ホームページ→<http://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口 (e-Gov) →<http://www.e-gov.go.jp/>

健康保険の給付・任意継続・健診等については、

全国健康保険協会ホームページ→<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

専業主婦・主夫の年金を改正しました

国民年金の切り替えの届出（3号から1号）が遅れたために未納期間が発生した方について、手続きを行うことにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入できるようになりました。

サラリーマンの夫が

- ・退職した
- ・脱サラして自営業を始めた
- ・65歳を超えた
- ・亡くなった

サラリーマンの夫と離婚した

妻自身の収入増などにより
夫の健康保険証の
被扶養者から外れた

※妻が会社員、夫が専業主夫の場合も同じです。

**この時に届出が遅れ、未納期間が発生した方は
すぐにお問い合わせください！**

◎手続きが遅れると年金の受け取りが遅くなることがあります。

詳細につきましては、

「国民年金保険料専用ダイヤル」 0570-011-050

または管轄の年金事務所(国民年金課)までお問い合わせください。

秋田年金事務所 018(865)2399 鷹巣年金事務所 0186(62)1497 大曲年金事務所 0187(63)2295 本荘年金事務所 0184(24)1114

被扶養者が就職等で扶養から外れた場合の届出について

被扶養者としての条件に該当しなくなった場合は、「健康保険被扶養者（異動）届」の提出をしていただきますが、「①被扶養者でなくなった日」欄に記載する日付は下記のとおりとなります。

- 就職の場合…就職年月日
- 死亡の場合…死亡年月日の翌日
- 後期高齢者医療の被保険者となった場合…後期高齢者医療の被保険者となった日

実際にあった誤りの例

健康保険は夫の被扶養者であり、国民年金第3号被保険者であった妻が平成25年4月1日に就職し、自ら健康保険・厚生年金保険の被保険者となった。そのため、被保険者である夫の事業所から、被扶養者（異動）届により被扶養者から外す手続きをしたが、「被扶養者でなくなった日」を誤って平成25年3月31日として届け出てしまった。



この場合、就職年月日である平成25年4月1日を「被扶養者でなくなった日」とするのが正しい届出ですが、誤った届出により、平成25年3月31日で被扶養者から外れるため、同日から被扶養者としての保険証が使用できなくなります。

また、国民年金についても平成25年3月31日からは第3号被保険者ではなく、第1号被保険者の届け出が必要な方となり、平成25年3月分の国民年金保険料の納付が必要となりますので、届出にあたっては十分ご注意ください。

詳細につきましては管轄の年金事務所(厚生年金適用担当)までお問い合わせください。

秋田年金事務所 018(865)2392 鷹巣年金事務所 0186(62)1491 大曲年金事務所 0187(63)2296 本荘年金事務所 0184(24)1112

「ねんきんネット」をご利用ください！

「ねんきんネット」のユーザID発行件数は、おかげさまで累計200万件を突破いたしました。まだご利用いただいたことのない方のために、今回は「ねんきんネット」の5つのメリットを紹介いたします。

メリット① いつでも最新の年金記録が確認できます！

年金加入記録照会サービスを利用すると、24時間いつでも「ねんきん定期便」よりも新しい年金記録を確認できます。

メリット② 記録の「もれ」や「誤り」の発見が容易になります！

年金加入記録照会の結果には、年金に加入されていない期間、標準報酬額の大きな変動などが分かりやすく表示されており、記録の「もれ」や「誤り」の発見が容易になります。

メリット③ 将来の年金額が試算できます！

年金見込額試算サービスでは、「年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額は」など、ご自身の人生設計に合わせた働き方等の条件に基づいて、年金額の試算ができます。

メリット④ 持ち主が分からない記録を検索できます！

持ち主不明記録検索サービスでは、日本年金機構のコンピュータで管理されている年金記録で、現在持ち主がわからなくなっているもの（持ち主不明記録）について、ご自宅などからインターネット上で検索できます。

ご自身の記録に「もれ」があると思われる場合や、亡くなられたご親族の記録にご不明な点がある場合などにご利用いただけます。

【持ち主不明記録検索サービスのイメージ】



メリット⑤ 「私の履歴整理表」で記録の確認が容易になります！

「私の履歴整理表」入力支援サービスでは、対話形式の画面指示に従って、「私の履歴整理表」をご自宅で簡単に作成でき、年金記録の確認に役立ちます。

詳しくは「ねんきんネット」で検索！

ねんきんネット

検索

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

電話でのお問い合わせ

「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」

0570-058-555

(I P 電話やPHSからおかけになる場合 03-6700-1144)



お勤めの方の生活を 保障するための健康保険給付

傷病手当金

傷病手当金とは

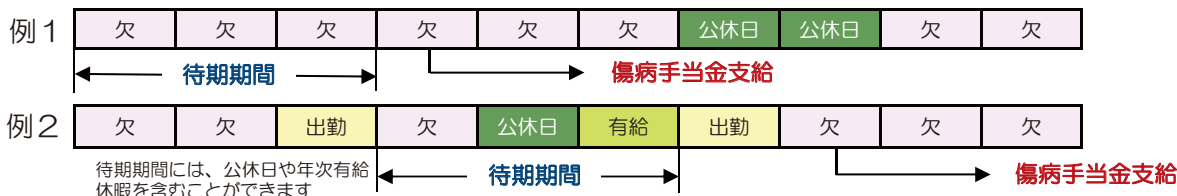
被保険者の方が業務外の病気やケガのため事業所（会社）をお休みになり、その間給与等が支払われないとき（*）、被保険者の方の生活を保障するための健康保険給付です。

（*）給与等が減額されたため、その支給額が傷病手当金の給付額より少ない場合を含みます。

支給要件

次の4つの条件がすべてあてはまる場合に給付されます。

1. 業務外の病気やケガで療養中の場合
2. 療養のため仕事につくことができなかった場合（労務不能）
（入院・通院を問わず、医師等による労務不能の証明が必要となります）
3. 休んでいる期間に対し、事業所（会社）から給与等の支払いがないか、または支払われた金額が傷病手当金より少ない場合
4. 4日以上仕事を休んだ場合（療養のため仕事を休み始めた日から、連続した3日間は待期期間となり、4日目から支給の対象になります）



※傷病手当金の申請は、医師の治療を受けて療養していることが必要です。

※負傷の原因が業務上または通勤途上のものについては、健康保険を使うことはできません。労災保険で給付を受けていただくことになりますので、詳しくは労働基準監督署へお問い合わせください。

※交通事故等による負傷の場合、自動車保険や損害賠償責任保険から支払われるか、または加害者が負担することになります。健康保険を使用して治療したときは「第三者等の行為による傷病届」をご提出ください。

支給額

事業所（会社）を休んだ1日につき、標準報酬日額の3分の2に相当する額が支給されます。

例）標準報酬月額が180,000円の方が15日間休んだ場合の支給例

$$180,000円 \div 30 = 6,000円 \quad (\text{標準報酬日額})$$

$$6,000円 \times \frac{2}{3} \times 15日 = 60,000円 \quad \text{が支給}$$

※待期期間（3日間）は支給対象となりません。

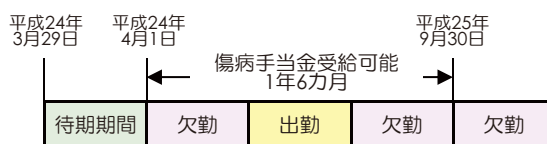
※給与等が支払われ、その金額が傷病手当金より少ない場合は、その差額が支給されます。

※《障害厚生年金を受けている方》同一の傷病で厚生年金保険法の障害厚生年金又は障害手当金を受けられる場合、傷病手当金は支給されません。ただし、その金額が傷病手当金より少ない場合には、その差額が支給されます。

※《老齢厚生年金を受けている方》資格喪失後（ご退職後）の継続給付受給者で老齢厚生年金や老齢基礎年金、退職共済年金等を受けられる場合、傷病手当金は支給されません。ただし、その金額が傷病手当金より少ない場合には、その差額が支給されます。

支給期間

傷病手当金が支給される期間は、一つの傷病（起因する疾病を含みます）ごとに支給されることとなった日から1年6カ月の間までです。これは暦の上で1年6カ月ということですので、途中に出勤した日があっても、支給開始の日から1年6カ月を超えた期間は支給されません。



手続き方法

「傷病手当金支給申請書」に被保険者の方がご記入になり、事業主の証明（申請期間について労務と給与（賃金）に関する証明）、担当医師等の証明（労務につくことができないことの証明）をお受けいただき、給与計算の締め日以降にご提出ください。

詳しくはパンフレットまたはホームページをご覧ください。

審査担当者に聞きました！『よくある記入漏れや記入誤り』

申請いただいた内容に記入漏れや誤りがあった場合には、申請書等をお返す場合があります。申請書等をお返すと、その分お支払いまでにお時間がかかってしまいますので、ご提出前に十分にご確認ください。

【傷病手当金支給申請書】

傷病手当金の申請用紙は「被保険者が記入するところ」、「事業主が証明するところ」、「担当医師が証明するところ（療養担当者が意見を記入するところ）」の大きく3つに分かれます。



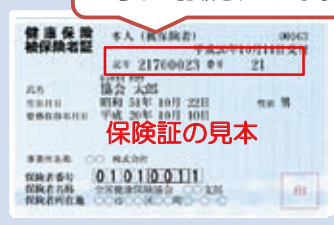
被保険者が記入するところ

確認①の記号・番号は、
こちらに記載されています

確認① (ア) 欄「保険証の記号・番号」の記入漏れ、誤りはありますか？
※資格喪失後（ご退職後）の継続給付を申請される場合は、
在職時の記号・番号で申請となります。

確認② (サ) 欄「療養のため休んだ期間（申請期間）」と
(ホ) 欄「労務不能と認めた期間」は相違していませんか？

確認③ (セ) 欄「障害厚生年金」または「障害手当金」の受給について記入漏れはありませんか？
※受給している場合は、直近の年金額がわかる書類の写しの添付が必要となります。
(年金振込通知書、支払通知書、年金額改定通知書 等)





必見

① ② ③

④ ⑤

② ⑥ ⑥

ご提出前に十分ご確認ください。



事業主が記入するところ

確認④ (ハ) (フ) 欄は申請期間を含む賃金計算期間について記入されていますか？
また、「賃金計算方法」について記入されていますか？

確認⑤ 初回申請時の場合、「給与（賃金）台帳」と「出勤簿（タイムカード）」の写しは添付されていますか？
(労務に服することができなかった期間を含む給与計算期間とその期間前1カ月分)



担当医師が記入するところ

確認⑥ 「担当医師証明年月日」は記入されていますか？
また、「担当医師証明年月日」が(ホ)「労務不能と認めた期間」の最終日以降の日付になっていませんか？

申請用紙は、協会けんぽのホームページからダウンロードすることができます。

協会けんぽ

検索

お問い合わせ先：協会けんぽ 業務グループ ☎018-883-1800

入場無料

受動喫煙防止 秋田フォーラムのお知らせ

日時 平成25年9月28日（土）15時00分～

会場 カレッジプラザ（秋田市中通2丁目1番51号 明徳館ビル2F）
定員100名

◆お問い合わせ・お申込み先◆
秋田県医師会 事務局 TEL：018（833）7401

・特別講演

東京巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺住職
くるま あきのり
来馬 明規 先生（循環器医）

・秋田公立美術大学生によるポスタープレゼンテーション



主催：秋田県、秋田県医師会、協会けんぽ、秋田・たばこ問題を考える会

平成24年度健康管理講座アンケート結果と分析

秋田県社会保険協会では、健康管理推進事業の一環として、被保険者や被扶養者の方々の健康づくりをサポートするために、各事業所等に保健師・運動指導士・栄養士を派遣して1時間程度の健康管理講座を実施しています。

平成24年度に998名の方に受講していただき、722名の方々からアンケートに答えていただきました。

[回答者の内訳]

性別：男性55% 女性45%

年代別：20代10%・30代21%・40代21%・50代33%

60代13%・70代以上2%

普段健康づくりを行っている 43%

●実施内容については、「ウォーキング」（徒歩通勤を含む）23%、「スポーツ」22%、「食生活改善」20%、「ストレッチ・ヨガ」22%、「禁煙・減塩」10%「その他」（犬の散歩、自転車通勤、階段登り降り等）が3%となっています。（図1）

●その、取り組み頻度としては「ほぼ毎日」39%、「週2.3回程度」29%、「週1回程度」19%、「月1回程度」2%、「不定期」11%となっています。

●健康づくりを行うきっかけは、「運動不足・体力づくりのため」41%、「肥満・ダイエットのため」26%、「体調変化・病気予防のため」14%、「健診結果から」11%、「新聞・雑誌・テレビ番組から」2%、「その他（ストレス解消、趣味等）」6%となっています。

普段健康づくりを行っていない 55%

●理由としては、「時間的余裕がない」51%と最も多く、日々時間に追われる生活をしている事が伺えます。次に、「面倒だから」33%、「必要性を感じない」8%、「その他（長続きしない等）」8%となっていますが、講座受講によって今後の健康づくりに取り組むきっかけになったと答えた人が87.3%となっており、この講座がきっかけ作りには貢献しているようです。

受講後の健康管理意識

●今後取り組みたい内容としては「運動の実践」42%、「食生活の改善」34%、「ダイエット」13%、「禁煙・減塩」8%、「その他」3%となっています。（図2）

興味のある講座は？

「ダイエット・運動」36%、「食生活改善」32%、「病気・検診結果」21%、「禁煙」10%、「その他（禁酒等）」1%となっています。

【分析結果】

お申込みのあった事業所から話を伺うと、職場でも社員の健康には気を遣っているように見受けられますが、仕事が忙しくてなかなか時間を作れないという事業所が多いようです。また、日頃のストレスが多く、上手く発散できない方やバランスのよい食生活の取り組みができていない方が多いように感じられました。しかし、アンケート結果及び受講後の感想から、今後の健康づくりに前向きな姿勢が伺えるとともに、受講することで健康づくりに対する意識も更に前向きに変わることから、今後是非多くの方々に当講座を受講していただき、健康づくりのお手伝いが出来ればという思いを強くしたところです。

また、こうしたアンケート結果や感想も参考にしながら、今後の健康増進事業の推進・内容の充実に努めたいと考えています。

図1 健康づくり実践者の内容

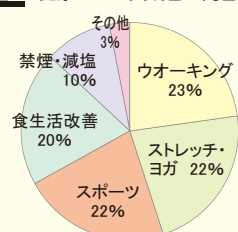
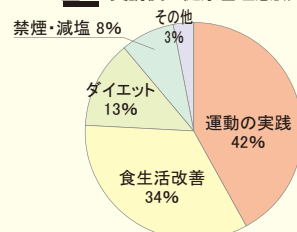


図2 受講後の健康管理意識



無料 健康管理講座の募集

被保険者や被扶養者の方々の健康づくりをサポートするため、健康づくりに関する講習会を実施しております。都合の良い日時に、保健師等が職場又はご用意された会場へお伺いします。

お問い合わせ・申し込みは／一般財団法人秋田県社会保険協会 ☎018-831-6205 FAX 018-832-3681

支部からの
お知らせ

レクリエーションパークゴルフを開催

主催／社会保険協会本荘支部
共催／本荘地区社会保険委員会

秋田県社会保険協会本荘支部では、本年度の健康づくり事業の一環として本荘地区社会保険委員会との共催のもと、次のとおりレクリエーションパークゴルフ大会を開催することといたしました。社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、広報誌に参加申込案内を同封しております。

健康づくりのため、是非、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- 日 時 平成25年10月5日（土）受付開始12時30分
- 会 場 八塩いこいの森パークゴルフ場（由利本荘市東由利田代字深山地内）
- 申込方法 同封の大会参加申込書により、平成25年9月20日（金）までにFAXまたは郵送で、一般財団法人秋田県社会保険協会あてお申し込み願います。





「特定保健指導」について

Q 当社では「事業者健診」を受診していますが、健診結果があまり良くない社員が数名いました。生活習慣の改善や病気の予防に向けて、健康相談や特定保健指導を受けることができますか？



協会けんぽ秋田支部
保健グループ
梅 津 真 美

A 全国健康保険協会（協会けんぽ）では、保健事業の一環として加入者の皆さまの健康増進と健康管理意識を高めて頂くために、健康相談・特定保健指導を無料で行っております。

今回の質問にある「事業者健診」は労働安全衛生法第66条・労働安全衛生規則第44条に基づいて事業所が従業員に行う定期健診のことです。協会けんぽでは、この「事業者健診」を実施している事業所様に、健診結果データのご提供をお願いしており、ご提供頂いた健診結果を基にメタボリックシンドローム判定を行い、該当した方のいる事業所へ協会けんぽの保健師または管理栄養士が訪問

し、特定保健指導を無料で実施しています。もし職場に相談スペースがない場合などは協会けんぽ内での保健指導も実施しておりますので、是非ご相談ください。

なお協会けんぽでは、加入者ご本人（被保険者）様には「生活習慣病予防健診」を提供しております。協会けんぽからの費用補助があるため「お得」な健診となっており、スムーズに特定保健指導も受けることができます。保健指導の対象にならなかった場合でも、ご希望の方には健診後の健康相談を実施しておりますのでご活用ください。

（事業者健診結果のデータの提供は、高齢者医療確保の法律（第27条3項）により定められているため、事業主様が責任を問われることはありません。）

データ提供いただくことで健診結果により保健指導を受けることができます。



※ 同意書をご提出頂くことで、協会けんぽが直接健診実施機関から健診結果データを取得致します。事業所様にお手数はおかけしません。同意書は、秋田支部ホームページから印刷してご利用ください。

お問い合わせ先：協会けんぽ 保健グループ 018-883-1893
ホームページ：http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

随想 ふきのとう



社会保険委員として…

社会保険委員に委嘱され、能代山本支部の事業部会を担当しております。

健康講座あるいは会員に関心の高い研修会を年度当初立案していますが、健康講座については、県社会保険協会様より健康運動指導士、保健師さんを派遣していただき、健康体操や食習慣といった有意義な内容となっております。近年健康情報があふれる中、専門の先生方からのお話には実態的な内容や、日常生活に直結するような事例紹介が含まれており、毎回参加者から好評を得ています。

また、年金についてはかなり専門的な分野になるわけですが、年金受給年齢に差し掛かる年代の方々にとって、年金についての関心はかなり高く、研修ごとに年金事務所の担当者から最新情報を丁寧に講義していただき感謝をしています。従業員から年金受給について相談を受けることもありますが、本人が直接年金事務所と相談した方がより納得できるものと思います。私に出来ることは、相談日や必要な書類の確認程度ですが、少しでも事業所と働く方の抱える問題を軽減してあげるように努めています。

地域の社会保険委員会は、まさに異業種間の交流の要素も含んでおります。各種説明会、研修会等をおして、委員だけに限らず事業所間の交流の輪も広がっていくことを願っています。今後は、男性の方にも積極的な参加をお願いし、参加人員を増やしていければ、委員活動の更なる活発化に繋がるのではないのでしょうか。

先輩の後をついていくだけでなく精一杯な状況もありますが、社会保険委員として先に立ちリードする立場であることを再認識し、まずは「自分が出来ること」に向かって進んでいきたいと思います。

能代山本医師会病院（能代市）

大谷 和彦

健康トピックス

第148回 風しん（予防接種は済んでいますか？）

今年は、20～40歳代の男性を中心に「風しん」が流行しました。

日常的にインフルエンザの5倍感染しやすい「風しん」ですが、妊婦さんが感染すると、おなかの赤ちゃんが先天性風しん症候群（説明は下記にあります）を発症する可能性があるため、流行の防止に取り組む必要があります。



「風しん」とはどんな病気？

風しんウイルスによる感染症で「三日はしか」ともいわれます

- ・ **季節**：春から初夏が多い
- ・ **感染経路**：飛沫感染（くしゃみ・せき）
直接感染（手についた風しんウイルス）
- ・ **感染力**：インフルエンザの5倍
- ・ **伝染期間**：発しんの発症前1週間～発しん出現後4日間
- ・ **潜伏期間**：2～3週間
（25～50%の人は症状があらわれません）
- ・ **症状**：典型的な3症状
 - ◆発熱
 - ◆紅色班丘疹（顔から全身に広がる赤い点状の発しん）
 - ◆頸部リンパ節腫脹（首の後ろ側のリンパ節の腫れ）

妊婦さんは「先天性風しん症候群」にご用心

風しんに免疫のない女性が妊娠に気づきにくい妊娠初期から妊娠20週頃までにかかると、おなかの赤ちゃんに障害がおこる確率が高くなります。

《三大症状》

- ◆難聴（耳が聞こえにくくなる）
- ◆心臓病（心臓に奇形が生じる）
- ◆白内障（目が見えにくくなる）

他に、胎児の出生の問題（早産など）、緑内障、網膜症、糖尿病、精神や身体の発達の遅れなども母子感染による危険があります。

かかってしまったら・・・

徹底

周りに広げないのが大事!!

- ・ 出歩かない
 - ・ 電話でかかりつけ医に風しんの可能性を伝え、相談する
 - ・ 外出は控える
 - ・ 職場では「出社しない、させない」
- ※やむを得ず外出する際は、マスクを着用しできるだけ人混みを避けましょう。



防ぐためには・・・

- ◆風しんにかかったことのない方
- ◆風しんワクチンを受けてない方
- ◆どちらも不明な方

※昭和54年4月2日～平成7年4月1日生まれの男女は接種率が低く、昭和54年4月1日以前生まれの男性は子供のころに定期接種のチャンスがありませんでした。

※女性は妊娠前に受けましょう。接種後2カ月は避妊が必要。妊娠中は受けることができません。

※接種回数は子供のころの接種を含め2回。

※内科や小児科で接種できます。市町村によっては費用の補助があります。お住まいの地域の保健所や保健センターへお問い合わせください。

予防接種を受けましょう!

休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談／カレンダーの 日 受付時間/午後7時まで

休日の年金相談／カレンダーの 日 受付時間/午前9時30分から午後4時まで

平成25年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

平成25年 10 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

年金についての相談やお問い合わせ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

市内通話料金 0570-058-555 03-6700-1144 (IP電話・PHS専用)
(受付時間) 月～金曜日：午前9：00～午後8：00
第2土曜日：午前9：00～午後5：00

★ねんきんダイヤル（年金全般に関する相談）

市内通話料金 0570-05-1165 03-6700-1165 (IP電話・PHS専用)
(受付時間) 月 曜 日：午前8：30～午後7：00
火～金曜日：午前8：30～午後5：15
第2土曜日：午前9：30～午後4：00

保険料の納期内納入にご協力ください

月末には社会保険料振替口座の残高確認をお願いします。