

社会保険

あきた

8・9 月号

平成28年 No. 758

CONTENTS

健康保険の被扶養者(異動)届の提出について…2 標準報酬月額が9月分から改定されます(定時決定)…3
街角の年金相談センター秋田(オフィス)をご利用ください…3 海外療養費について…4
健康経営宣言事業所様の紹介…5 パークゴルフ大会開催のお知らせ(本荘支部)…6
平成27年度「健康管理講座」アンケート結果と分析…6



花ことば：あこがれ
ヒマワリ／キク科

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/>

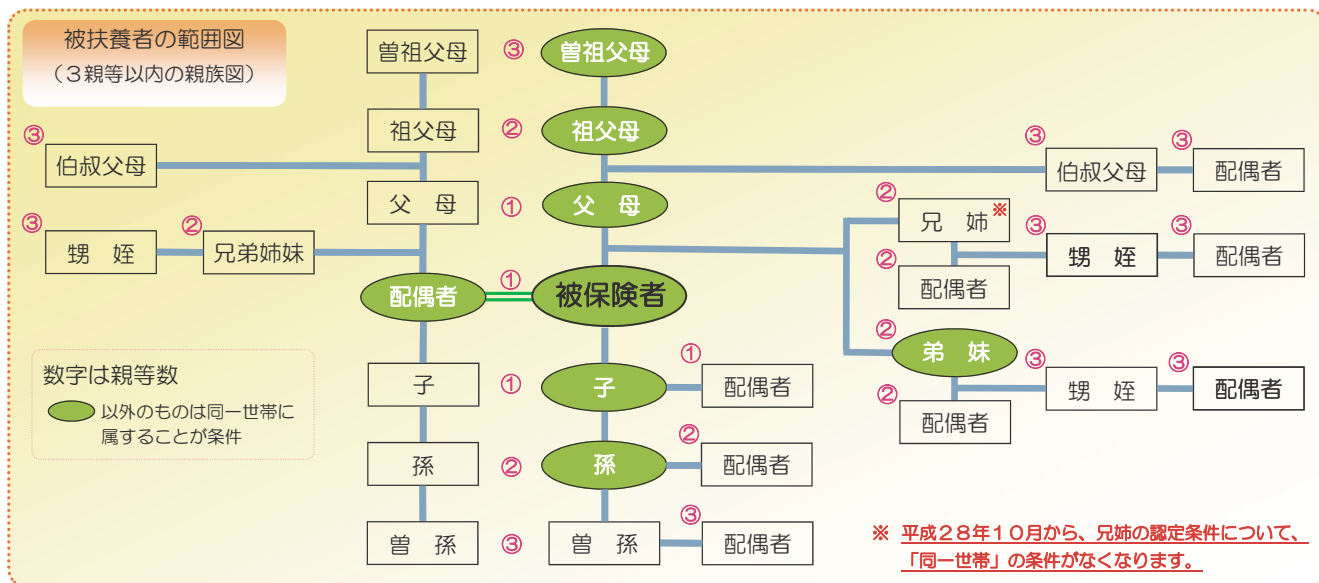
健康保険の被扶養者（異動）届は必ず提出しましょう

結婚・出産・退職・同居等により生計を維持する家族が増えたり、死亡・就職・別居等により生計維持関係がなくなった時は、5日以内に「被扶養者（異動）届」を提出しましょう。

- 事業所にお勤めの一般被保険者の方 ⇒ 年金事務所
 - 任意継続被保険者の方 ⇒ 協会けんぽ
- へ提出してください。

健康保険の被扶養者の範囲

健康保険の被扶養者とは、主として被保険者の収入で生計を維持されている75歳未満で後期高齢者医療の被保険者とならない方をいい、被保険者からみて3親等以内の親族とされています。また、被保険者と同居していることが条件とされる場合があります。



被扶養者の収入条件

① 対象者が被保険者と同居している場合

対象者の年収が**130万円未満**で、かつ被保険者の年収の半分未満であれば被扶養者になります。ただし、対象者の年収が被保険者の年収の半分以上であっても、その世帯の生計状況から総合的に考え、被保険者の収入がその世帯の中心をなしていると認められれば、被扶養者になります。

② 対象者が被保険者と別居している場合

対象者の年収が**130万円未満**で、かつ被保険者からの仕送額（援助額）より少ない場合は、原則として被扶養者になります。

③ 60歳以上または障害者の方は180万円未満

対象者が60歳以上または障害者の方（おおむね障害年金を受けられる程度の方）の場合は、前記認定基準のうち「130万円未満」が「**180万円未満**」と読み替えられます。なお、年収には年金や失業保険給付なども含まれます。

※ ①～③はあくまで基準であり、生活実態とかけ離れているなど妥当性を欠く場合、認定されないことがあります。

このような場合はご注意を・・・

雇用保険の失業給付の申込をしてから給付が受けられるまでの間（待期期間）は被扶養者となれますが、給付が開始され、**日額3,612円以上**（60歳以上の方または障害者の方の場合は**日額5,000円以上**）を受けられるようになったとき、受給期間中は被扶養者となれませんので、必ず扶養解除の手続きをしてください。

標準報酬月額が9月分から改定されます（定時決定）

● 算定基礎届により決定された標準報酬月額は9月1日から適用されます。

ご提出いただいた算定基礎届に基づき、標準報酬月額を決定した後、順次「健康保険・厚生年金保険 被保険者標準報酬決定通知書」を送付しております。

標準報酬月額は、毎月の保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となる重要なものですので、被保険者の皆さまに**必ず**通知していただきますようお願いします。



※ 保険料控除においては、9月分（10月末日納期分）から新しい標準報酬月額に基づき控除しますが、同時に厚生年金保険料率の改定が行われますので、標準報酬月額の改定がない方も保険料控除額が変更となります。
保険料控除にあたってはご注意願います。

街角の年金相談センター秋田（オフィス）をご利用ください！

全国社会保険労務士会連合会が運営する「街角の年金相談センター秋田（オフィス）」では、対面による年金相談を行っています。

所在地 〒010-8506 秋田市東通仲町4番1号
秋田拠点センター「アルヴェ」2F
受付 月曜～金曜 8:30～17:15
※土・日・祝日及び年末年始（12/29～1/3）はお休みです



※専用駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください。お車でお越しの際は、アルヴェ有料駐車場をご利用ください。（1時間分の無料駐車券をお渡ししています。）

ご相談にお越しの際には、年金手帳（基礎年金番号通知書）、年金証書、年金振込通知書などの他、相談者本人であることを確認できるものをご持参ください。

また、代理の方がご相談に来られる際には、委任状及び委任を受けたご本人であることが確認できる身分証明書（運転免許証等）が必要となります。



海外療養費について

平成28年10月から
海外療養費支給申請書のご提出先は
協会けんぽ神奈川支部になります

協会けんぽでは、海外療養費の審査効率化などを目的として、平成28年10月より、神奈川支部で一括して審査および事務処理を行います。

平成28年10月から

海外療養費支給申請書の送付先（協会けんぽ神奈川支部住所）

〒240-8515
横浜市保土ヶ谷区神戸町134
横浜ビジネスパークイーストタワー2F
協会けんぽ 神奈川支部
海外療養費担当グループ 宛

（※平成28年10月以降に秋田支部にご提出いただいた場合は神奈川支部に転送されます。）

海外療養費の申請書が新しくなりました

海外療養費の申請書は、平成28年7月より「療養費支給申請書（立替等）」から独立して新様式となりましたので、今後は「海外療養費支給申請書」をご使用ください。なお、この申請書は、協会けんぽのホームページからダウンロードが可能です。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽ

検索



海外療養費とは



海外療養費は、海外旅行中や海外赴任中に急な病気やけがなどにより、やむを得ず現地の医療機関で診療等を受けた場合、申請により一部医療費の払い戻しを受けることができます。

平成28年10月以降の海外療養費の事務処理イメージ

「海外療養費支給申請書」および必要な添付書類をご用意ください。



申請書および添付書類を神奈川支部にご提出ください。



神奈川支部で海外療養費の審査を行います。



神奈川支部から審査の結果を皆様（加入者ご本人様）に通知します。



海外療養費の給付の範囲

海外療養費の支給対象は、日本国内で保険診療として認められている医療行為に限られます。

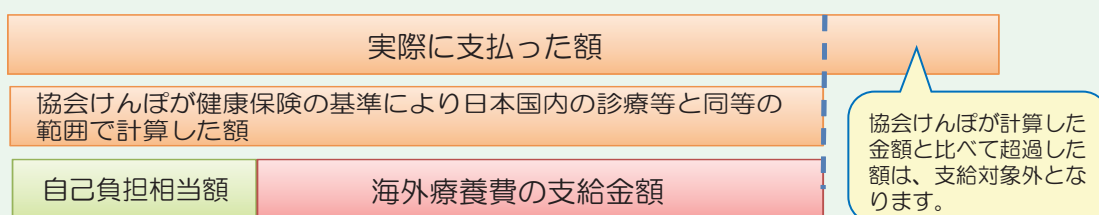
- ★ 美容整形やインプラントなど、日本国内で保険適用となっていない医療行為や薬が使用された場合は、給付の対象になりません。
- ★ 治療目的で海外へ渡航し診療を受けた場合は、支給対象となりません。日本で実施できない治療を行った場合でも、保険給付の対象になりません。
- ★ 海外で治療費のお支払いをした翌日から2年を経過すると、時効により申請できなくなりますので、ご注意ください。



海外療養費の支給金額

日本国内の医療機関等で同じ傷病を治療した場合にかかる治療費を基準に計算した額（実際に海外で支払った額の方が低いときはその額）から、自己負担相当額（患者負担分）を差し引いた額を支給します。

- ★日本と海外での医療体制や治療方法等が異なるため、海外で支払った総額から自己負担相当額を差し引いた額よりも、支給金額が大幅に少なくなることがあります。



- ◆外貨で支払われた治療費については、支給決定日の外国為替換算率（売レート）を用いて「円」に換算して支給金額を算出します。
- ◆海外療養費の審査は、被保険者や海外の医療機関等に診療内容等の照会をすることがありますので、時間がかかる場合があります。
- ◆海外療養費の支給は、海外への直接送金はできません。事業主または日本在住のご家族の方などに受け取りを委任してください。（海外療養費支給申請書の受取代理の欄にご記入ください）

お問い合わせ先 協会けんぽ業務グループ ☎018-883-1800

健康
経営®

健康経営宣言事業所様をご紹介します

健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

7月末時点で11社様が「健康経営宣言事業所」としてエントリーをされて、従業員の方の健康づくりに取り組んでいただいています。協会けんぽ秋田支部は県内の事業所様の健康づくりのサポートをさせていただきます。

所在地	健康経営宣言事業所名 (敬称略・50音順)	健康保険 委員の設置	主な健康プラン(※)
鹿角市	株式会社浅利佐助商店	○	生活・受動・運動・メンタル
横手市	有限会社おがさわら	○	生活・受動
仙北市	角館木材加工有限会社	○	生活・受動・運動・メンタル
横手市	農事組合法人山内漬本舗加工組合	○	生活・受動・運動・メンタル
横手市	JUKI電子工業株式会社	○	生活・受動・運動
仙北市	田鉄産業有限会社	○	生活・受動・運動・メンタル
大館市	東光コンピュータ・サービス株式会社	○	生活・受動・運動・メンタル
秋田市	バス乗車券発売所	○	生活・受動
由利本荘市	光タクシー株式会社	○	生活・受動
大館市	有限会社ビューティ・スポット ゆう	○	生活
大仙市	株式会社レアル	○	生活・運動・メンタル

※主な健康プランの内訳 生活＝生活習慣病予防 受動＝受動喫煙対策 運動＝運動の推進 メンタル＝メンタルヘルス対策

★詳細については協会けんぽ秋田支部のホームページをご覧ください。

協会けんぽ秋田支部では引き続き「健康経営宣言事業所」にエントリーして下さる事業所様を募集しております。ぜひ、下記「お問い合わせ先」までご連絡ください。

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ ☎018-883-1841

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します。

- ・社会保険協会本荘支部の会員事業所の皆様には、参加申込案内を同封しております。
- ・他支部の会員事業所からの参加も歓迎いたしますのでご連絡ください。

- **日 時** 平成28年10月1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28年9月21日（水）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込み願います。

平成27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、お申し出のあった事業所等に保健師・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(無料)を実施しています。

平成27年度に738名の方に受講していただき、661名の方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13%・30代18%・40代20%・50代23%
60代18%・70代以上8%

普段健康づくりを行っている 48.9%

●実施内容については、「ウォーキング」（徒歩通勤を含む）31%、「スポーツ」17%、「食生活改善」21%、「ストレッチ・ヨガ」18%、「禁煙・減塩」7%、「その他」（犬の散歩、自転車通勤、階段登り降り等）が6%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」42%、「週2.3回程度」28%、「週1回程度」20%、「月1回程度」2%、「不定期」8%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」42%、「肥満・ダイエットのため」20%、「体調変化・病気予防のため」15%、「健診結果から」14%、「新聞・雑誌・テレビ番組から」3%、「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 51.1%

●理由としては、「時間的余裕がない」が52%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」34%、「必要性を感じない」6%、「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84.6%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」43%、「食生活の改善」36%、「ダイエット」11%、「禁煙・減塩」8%、「その他」2%となっています。(図2)

興味のある講座は？

「ダイエット・運動」37%、「食生活改善」31%、「病気・検診結果」24%、「禁煙」7%、「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、適度な運動・バランスの良い食事等に興味はあっても長続きしない。時間に余裕が持てない。健康への不安はあるのになかなか取り組むきっかけがつかめないという方が多いようです。

しかし、アンケート結果及び受講後の感想から、「健康に過ごせるよう無理なくコツコツ改善していこう」「健康は自分自身へのプレゼントとして実践していけば、穏やかに長く継続していけそう」と、更に健康づくりに対する意識が前向きに変わったように思われます。

今後も、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、秋田県社会保険協会では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

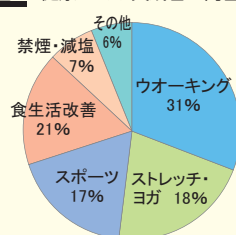
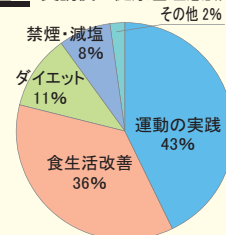


図2 受講後の健康管理意識



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



ジェネリック医薬品について



協会けんぽ秋田支部
企画総務グループ
澤田 慎

Q テレビCMなどで「ジェネリック医薬品」という言葉を耳にする機会が増えましたが、どのようなお薬でしょうか？

A ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている低価格なお薬です。

1) 効き目や安全性

ジェネリック医薬品は、新薬と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。

具体的には、新薬と同じように体内で有効成分が吸収されるかを確認する試験などを実施していて、その品質は新薬と同等であると厚生労働省から保証されています。

また、医薬品メーカーによって、お薬の小型化・剤形の変更・味の改良など、服用しやすい工夫がされています。

2) 価格

新薬の開発には長い期間と多額の開発費用が必要です。一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が過ぎた後に開発されるため、開発にかかる期間やコストを抑えることが可能です。そのため、価格は先発医薬品より3割から5割程度安くなる場合もあります。

3) ジェネリック医薬品に切り替えるには？

医師・薬剤師にご相談ください。ただし、医師の判断により切り替えができない場合や、薬局の在庫状況で切り替えできない場合があります。また、すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではないこともあらかじめご了承ください。



五月から鹿角地域において熊による被害が相次ぎ、この原稿を書いていた六月下旬にも五件目の被害が発生してしまいました。目撃情報も多く毎日のように新聞、ラジオ、テレビでの報道が絶えません。私も渓流釣りの解禁となる四月から九月にかけてプライベートで釣りのため入山することがありますが、熊との遭遇は決して少なからずありました。忘れもしない最初のコンタクトは、一人で入渓し周囲をあまり気にせず釣りに夢中になり、熊が藪から出すガサガサという物音と獣くささで気配に気づき、後ろを振り返ると三メートルもないかの距離に熊がいたのです。それまでイザというときに落ち着いて対処する自信はあ



「熊出没注意」



随想 ふきのとう

ったのですが、実際にとった行動は「熊にあった時にしてはいけない行動」をまとめ三つ、大声をあげ背を向け全力で走って逃げるというものでした。幸いそれに驚いたのか数十メートル走ったところで振り返ると熊も反対方向へ走り去っていきました。全く運と出会った熊の性格がよかつたとは思えませんが、その事件からすぐ熊鈴を購入し、一人での入渓は極力控えています。熊鈴の音や話し声でこちらの存在を知らせる事で事故防止になりますし、その後遭遇した際にも至近距離ではなく視界に入る程度で済んでいます。また知人から得た情報では、熊は縄張りへ侵入した者に対し三段階ほどの行動をとらしく一段階目が木や草を揺らして音を出し警告、二段階目で風上に回り自分のニオイで警告、それでも出ていかないと姿を見せるといったもののようなようです。まだまだ山菜等が採れる時期が続きますので入山される方も多いと思います。人間も熊の縄張りで活動していることを認識し、装備をしつかり整え事故のないよう気を付けましょう。

かつの農業協同組合（鹿角市）
宮腰 亮

健康トピックス

第166回 感染症にご注意を！

毎日暑い日が続きます。暑さから食欲不振になり栄養のバランスを崩したり、エアコンの効いた部屋でつつい夜更かしをして生活が不規則になったりと体調を崩しやすい時期でもあります。

免疫力が低下しているこんな時期は感染症にかかりやすくなります。今回は感染症についてお伝えします。

感染症とは

ウイルスや細菌、真菌、微生物などが皮膚や粘膜などから体内に侵入して増殖し、様々な症状を起こす病気。

主な感染症をご紹介します。このほかに食中毒にも注意しましょう。

予防対策

- ◆手洗い
- ◆衛生管理（食材を念入りに洗う・十分に火を通すなど・・・）
- ◆体全体の免疫力を高める
- ◆予防接種を受ける
- ◆海外旅行での生ものや生水に注意



感染症名	症 状	備 考
水いぼ	「伝染性軟属腫」といい、ほとんどは自然に治る。	一度かかると免疫ができるので発症することはない。肌を露出した人と接触しなければうつらない。
流行性結膜炎	目やにが出て、結膜が充血する。乳児は発熱やリンパ腺の腫れなど風邪のような症状になることがある。	プールなどで感染することが多い。
手足口病	手足の水疱と口内炎ができる。少々の下痢症状をとまなう夏風邪の一種。初日から2日目に発熱。その後はない。5日くらいで改善。	髄膜炎になることがあり注意が必要。
ヘルパンギーナ	のどの奥に口内炎ができ、高熱が長く続く。	毎年発症する子供もいる。
風疹	発疹、リンパ腺の腫れがある。多少熱はともなうが、4日から5日で症状は治まり、約2週間で感染期間は終わる。	妊娠中に罹患すると障がいを持った子供が生まれる確率が高いので十分な注意が必要。
リンゴ病	咳、鼻汁、微熱など軽い風邪症状が出る。その後、赤い発疹がほおから手足に広がる。	
プール熱	「咽頭結膜炎」といい、7月から9月に流行る。高熱をとまない、のどと目に炎症を起こす。	重症化するケースもあり、死亡例も報告されている。



手洗いするときの注意点

- ◆食事の前、トイレの後、帰宅後、手を洗うよう習慣づける。
- ◆洗うときは石鹸を使って手首や指先、爪の間までしっかりと。
- ◆洗った後は使い捨てのキッチンペーパーや清潔な布でふくこと。

― 職場内で回覧しましょう ―

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 青 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 黄 の日 受付時間／午前9時30分から午後4時まで

平成28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28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)

(受付時間) 月～金曜日：午前9：00～午後7：00
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)

(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。