社会保险



平成29年 No. 764

便利で簡単!「ねんきんネット」をご利用ください…2 「月額変更届」の提出をお忘れなく…3 | 「関利で間単! | ねんさんネット」をご利用くたさい…と | 「月額変更属」の提出をお忘れなく…3 | 協会けんぽの平成28年度決算見込みのお知らせ…4 | 新規健康経営宣言事業所を紹介します…5 健康経営セミナーが開催されました…5 70歳以上の方の高額療養費の上限額変更について…5 パークゴルフ大会開催のお知らせ(本荘支部)…6 健康管理講座におけるアンケートの結果と分析…6



バラ (ロサ・ムンディ)

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/



便利で簡単!!「ねんきんネット」をぜひご利用ください

ねんきんネットとは・・・

これまでの年金記録や、将来受け取る年金の見込額などご自身の年金に関する情報を パソコンやスマートフォンから、いつでもどこでも確認できるサービスです!



■こんなときには「ねんきんネット」!

- ・ 将来受け取る年金見込額が知りたい!
- 自分の年金記録を確認したい
- ・ねんきん定期便や年金振込通知書などの通知が見たい
- スマートフォンで「ねんきんネット」を使いたい
- 保険料の支払い漏れや届出漏れはないかな・・・?
- 日本年金機構への届書をかんたんに作成したい

ホームページで簡単にお手 続きすることができます。

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット



N スマートフォンはこちら! **/**



この機会に



※ご利用には登録が必要です。

登録の際には

- 基礎年金番号
- ・メールアドレス

が必要となります。

「年金手帳」もしくは「年金証書」 をご用意ください。

お問い合わせ先

ねんきん定期便・ ねんきんネット等専用ダイヤル TEL 0570-058-555 (ナビダイヤル)

- 050で始まる電話でおかけになる場合 は、03-6700-1144(一般電話)へ。
- 受付時間 【月~金】 9:00~19:00 【第2土曜】9:00~17:00
- ・日曜・祝日・土曜(第2を除く)と12月 29日から1月3日はご利用いただけま せん。

ねんきん太郎

「ねんきんネット」がよくわかる」

共ばなし風アニメーション配信中

「月額変更届」の提出をお忘れなく

昇(降)給などにより被保険者が受ける報酬額に著しい変動があった場合には、その月以降の継続した 3ヵ月間の報酬を基にして、4ヵ月目から標準報酬月額を見直しすることとなっています。

これを「随時改定」といい、「月額変更届」により届出をします。

■ 届出が必要な人

次の①から③の全てに該当する場合、届書の提出が必要になります。

- ① 固定的賃金の変動(*)があったとき
- ② 変動した固定的賃金の支払月以降、継続した3ヵ月間のいずれの月も報酬の支払基礎日数が17日以上(適用拡大により短時間労働者に該当した被保険者の場合は11日以上)あるとき
- ③ 3ヵ月間に受けた報酬の平均額を標準報酬月額にあてはめ、現在の標準報酬月額と比べて2等級以上の差が生じたとき

(注) 固定的賃金の変動とは

- 基本給の昇給や降給
- ・給与体系の変更(日給から月給になった場合など)
- 日給や時間給の基礎となる単価の変更
- ・家族手当、住宅手当、役付(職)手当、通勤手当など固定的な手当が新たに支給されたり、 支給額に変更があったとき

※単に残業時間の増減により残業手当が変更となった場合は該当しません。



● 添付書類

「改定年月が受付年月日より60日以上遡る場合」または「標準報酬月額を5等級以上引き下げる場合」には次の添付書類が必要です。

- ① 固定的賃金の変動のあった月の前月から改定月の前月までの賃金台帳の写し
- ② 固定的賃金の変動のあった月から改定月の前月までの出勤簿の写し
- ③ 該当者が役員の場合は、株主総会または取締役会の議事録(役員報酬を決定した分のみで可)等の写し



退職後、継続再雇用される方は・・

60歳以上の方が、退職により嘱託等として引き 続き再雇用される場合は月額変更届ではなく、資格 喪失届と資格取得届をご提出いただくことができま す。

月額変更届出後、改定通知がきたら・・

月額変更届をもとに、新しい標準報酬月額が決められると、その月額を記載した「標準報酬改定通知書」が送られますので、該当する被保険者に新しい標準報酬月額を通知しなければなりません。

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

協会けんぽの平成28年度決算見込みのお知らせ

依然として医療費の伸びが賃金の伸びを上回り、協会財政の赤字構造は解消されていません。

このたび、平成28年度の決算見込み(医療分)がまとまりましたのでお知らせいたします。

平成28年度決算はどういう内容ですか?

平成28年度は収入が9兆6,220億円、支出が9兆1,233億円となり、収支差はプラス4,987億円となりました。

収入は、前年度に比べ3,802億円の増加となりました。これは保険料を負担する被保険者の数が3.5%増加したこと、被保険者の賃金が1.1%増加したことにより保険料収入が増加したことが要因です。

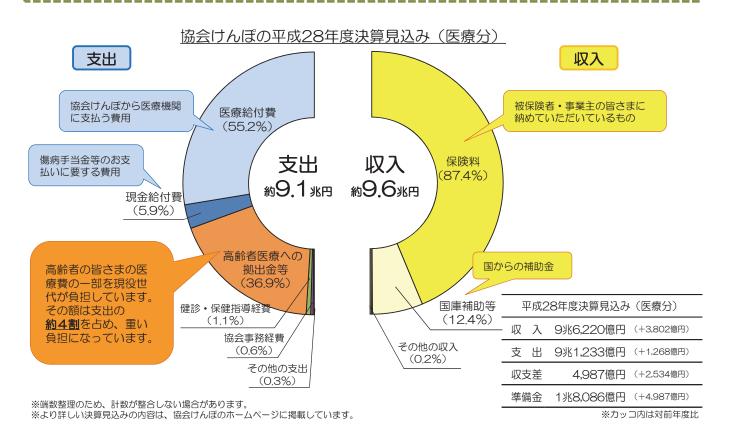
一方、支出は前年度に比べ1,268億円の増加にとどまりました。支出の6割を占める保険給付費については、前年度から1,790億円増加していますが、診療報酬のマイナス改定等により、前年度からの伸びが+3.3%と、平成27年度の伸び(+6.3%)と比較して鈍化しました。

また、支出の4割を占める高齢者医療に係る拠出金等については、前年度から494億円の減少となりました。これは、これまでの制度改正の影響(※)など複数の要因が重なった結果、一時的に減少したものです。この結果、平成28年度の収支差は、前年度から2,534億円増加しました。

※ 後期高齢者支援金計算における段階的な総報酬割の導入(これにより支援金負担(支出)が減少する)や退職者医療制度の新規適用の終了(平成26年度末)

収支差がプラスということは、協会けんぽの財政が良くなったのでしょうか?

平成28年度の決算見込みにおける収支差のプラスについては、保険料収入等の収入の増加に対し、診療報酬のマイナス改定や制度改正等の要因が重なった結果、支出額の増加が小さかったことなど、一時的な要因によるものであり、こうした傾向が今後も継続するものではない点については、十分留意が必要です。



新規健康経営宣言事業所をご紹介します

伊库权尚宣言市类证

平成29年6月以降に「健康経営宣言事業所」として新規に認定された事業所様をご紹介します。 現在、163事業所様が従業員の方の健康づくりに取り組まれています。

(平成29年7月末日時点)



健康経営宣言事業所 (敬称略)	所在地	健康経営宣言事業所 (敬称略)	所在地
有限会社 有明商店	秋田市	有限会社 泰平造園土木	秋田市
有限会社 羽後測機	秋田市	千代田電設株式会社	秋田市
大潟土地改良区	大潟村	有限会社 ディー・エス・ケー	秋田市
社会福祉法人大館市社会福祉事業団	大館市	日本海警備保障株式会社	秋田市
大曲小型貨物自動車運送株式会社	大仙市	乳安商事株式会社	大館市
大曲舗装株式会社	大仙市	株式会社 能登谷工務所	秋田市
株式会社 キコー	湯沢市	株式会社 平鹿自動車学校	横手市
株式会社 斎兵組	大仙市	堀江建材株式会社	大館市
株式会社 三協情報センター	秋田市	株式会社 村岡組	横手市
有限会社 新明食材	秋田市	村岡建設工業株式会社	由利本荘市
有限会社 末広自動車	横手市		

宣言認定書

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

★「健康経営宣言事業所」の詳細については・・・ 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



協会けんぽ秋田支部では引き続き「健康経営宣言」にエントリーしてくだ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。

7月26日に「健康経営セミナーin秋田市」が開催されました



7月26日(水)、ホテルメトロポリタン秋田(秋田市)にて秋田魁新報社主催の「健康経営セミナーin秋田市」が開催され、当日は、事業主の方や人事担当の方など約130人が参加されました。

4人の講師が、戦略的に健康経営を実践するポイントや秋田県の健康推進政策、健康経営優良法人認定制度といった、健康づくりの必要性や意義などについて講演を行いました。

お問い合わせ先 協会けんぽ企画総務グループ 2018-883-1841

70歳以上の 皆さまへ

平成29年8月から、高額療養費の上限額が変わりました

全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成29年8月診療分より、70歳以上の皆さまの高額療養費の上限が変わりました。皆さまのご理解をお願いいたします。

	平成29年7月診療分まで			平成29年8月から30年7月診療分		
所得区分	外来 (個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)		外来 (個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	
① 現役並み所得 (標準報酬月額28万円以上)	44,400円	80,100円 +(医療費-267,000円)×1% 〈多数該当44,400円 [※] 〉		57,600円	80,100円 +(医療費-267,000円)×1% 〈多数該当44,400円 [※] 〉	
② 一般 (①および③以外の方)	12,000円	44,400円		14,000円 年間上限 144,000円	57,600円 〈多数該当44,400円 [※] 〉	
③ 低所得者 (市区町村民税) 非課税者等)		24,600円		Ω000Ω	24,600円	
I (IIで所得が一定 基準以下)	8,000円	15,000円		8,000円	15,000円	

※ 過去12ヶ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数該当」となり、上限額が下がります。

支部からのお知らせ

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

レクリエーション パークゴルフを開催



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29年9月30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29年9月15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込み願います。

平成28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28年度に831名の方に受講していただき、701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58% 女性42%

年代別: 20代13%·30代19%·40代21%·50代27% 60代17%·70代以上3%

普段健康づくりを行っている 51%

- ●実施内容については、「ウオーキング」(徒歩通勤を含む) 26%、「スポーツ」 23%、「食生活改善」 21%、「ストレッチ・ヨガ」 17%、「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」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%となっている。

普段健康づくりを行っていない 49%

●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」36%、「必要性を感じない」7%、「その他(長続きしない等)」6%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84.1%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」57%、「食生活の改善」22%、「ダイエット」13%、「禁煙・減塩」6%、「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」38%、「食生活改善」30%、「病気・検診結果」22%、「禁煙」9%、「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、日々の食生活の大切さは理解しているし、ストレッチや運動を継続して健康維持していきたいと思っているが、どのようにしたらいいのかわからず、気にはしているものの結局先に進めずに何もし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、今後の健康管理事業の推進・内容の充実に努めたいと考えています。





特定保健指導情報の共同利用について

当社に初めて特定保健指導を受ける社員がいます。 先日、会社に「特定保健指導情報の共同利用に関する 文書」が届きましたが、共同利用とは何でしょうか? また、特定保健指導についてもっと詳しく教えてくだ さい。



協会けんぽ秋田支部 保健グループ

A 協会けんぽでは、保健師・管理栄養士が事業 所にお伺いし、生活習慣病の改善が必要な方に 無料で特定保健指導(健康相談)を行っております。

このたび、改正個人情報保護法が平成29年5月30日に施行されました。

協会けんぽでは事前に「特定保健指導対象者のお名前と、該当する特定保健指導支援コースの情報」を事業所様へお知らせしていますが、これらの情報は要配慮個人情報と言います。

この情報を事業所と協会けんぽが共同で利用することを「共同利用」と言い、これにより『事業所は健康経営の推進』、『協会けんぽは加入者の健康保持増進』のために協力して加入者の保健指導を進めることとなっています。

メージ

た施設が

があります。

公園内で

んとも

季

われず心を癒してくれます。・折々の虫たちや草木の音がな

施

心設や、

小町伝承にまつわる遺跡をイ

園

は平安絵巻の世

界を再現する

また、特定保健指導は初めてということですが、健康診断の結果で血糖・脂質・血圧の数値が基準値以上かつ、喫煙の有無の該当数に応じて、対象となる方に①積極的支援・②動機づけ支援を協会の保健師や管理栄養士が無料で行っております。(特定保健指導を行うことは保険者(協会けんぽ)に義務付けられており、高齢者の医療の確保に関する法律第十八条に基づいて行っております。)

今後、特定保健指導の実績は秋田支部の健康保険料率にも反映される見込みとなっております。事業所様には従業員の方々の健康増進、重症化予防のためにもぜひご理解とご協力をお願いいたします。



三大美女と言われて

いる小野

一生を送った小さな町

. オ

トラ、

楊貴妃と並

小町、世ので世

チーフにデザインされた一 冬は大雪で厳 に 癒される土 が まずは道の駅おがち 小小野 季節は、 っを P 0 お土産品 道 実家は湯 Rしたいと思います。 小 い駅です。 地です。 町の とても自然豊 沢 もさることながら、 旅姿である市女笠を い環境です 『二ツ森』 市 今回はそんな旧 初めてよら 小 小 0 野の で雄 風変わった が、 かな五感を Ш 郷 れる方 それ 勝 モ 建

ける行事だと思います。

毎年六月の

日

曜とその前日に行われます

三つ目に

小野

の郷公園小町

堂、

Ö

伝承をテーマにした公園で、

小野小町」

随

想

田

中 川 比呂巳

『こまち』という言葉のイメージの的に秋田県のイメージとなってい でありますが、 影会もおこなわれます。 調達してみてください。 となっている空気感を体感していただ 着百名ではありますが、 れるところはいまや 内から 安の 州でぜひ 町堂に奉納をおこないます。 ·娘が市女笠姿で登場し ふたつ目には の人も競って調 歌人である小野小町をしの 味には評 で美味し 選ばれた七人のべっぴんな小 ります お食事をしていただきたい 小 判があります 小 ・町まつり 達しに行くほど 採りたての 物産 町まつり 『菜菜こまち 『菜菜こまち』はいたるところにた 有料 直売所と呼ば 静かなお祭り 和歌を朗 直 販 の写真撮 所 は全国 また先 食材を いる 詠 び 元

健康トピックス

第172回 すっきり眠れていますか?

夏の疲れは取れましたか?良質な睡眠ですっきりと朝を迎えたいものです。健康のために睡眠は大切です。心身の疲労回復をもたらし、記憶を定着させ、免疫機能を強化するなど様々な役割があり、活力ある日常生活につながります。今回は睡眠についてお知らせします。



睡眠障害とは

睡眠に何らかの問題がある状態。眠れないことはよくありますが、眠れないことイコール不眠症ではありません。睡眠障害によって日中の眠気やだるさ、集中力の低下などが引き起こされると日々の生活に支障をきたすことがあります。睡眠の問題が2週間~1カ月以上続くときは何らかの睡眠障害にかかっている可能性があります。

不眠の原因は環境や生活習慣によるもの、精神的・身体的な病気からくるもの、薬によって引き起こされるものなど1つの原因や病気だけではなく、いくつかの要因が重なって起こってくることも多くみられます。

調査結果から

厚労省のHPより

一般成人のうち約21%が不眠に悩んでおり、約15%が日中の眠気を自覚しているという調査結果があります。成人の5人に1人⇒1,500万~2,000万人の人が不眠に悩んでいると推測されます。

【背景】人口の高齢化・ライフスタイルの多様化・24時間社会における生活リズムの乱れ・ストレスなど

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014 〜睡眠12箇条〜

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に	7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めの メリハリを	8. 勤労世代の疲労回復・能力アップに、毎日十分な睡眠を
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります	9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
4. 睡眠による休養感はこころの健康に重要です	10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない 程度の睡眠を	11. いつもと違う睡眠には要注意
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です	12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に 相談を

- ◆休日の寝だめは不眠のもと!休日に平日より2時間以上遅く起床すると、その日の入眠が遅れ、翌日の起床がつらくなる原因となりますので気をつけましょう。
- ◆不眠でお困りの場合は、生活スケジュールや生活習慣からくるものだけではなく、病気によるものもあります。医師 に相談しましょう。

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 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 の日受付時間/午前9時30分から午後4時まで

平成29年9月

1 /20-	3 T O	/ 3				
日	月	火	水	木	金	±
					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29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・ねんきんネット等専用ダイヤル 市内通話料金 0570-058-555 03-6700-1144 (P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 (P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。

