

CONTENTS

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している皆様へ

[厚生年金保険料等納付猶予相談窓口のご案内] [国民年金保険料臨時特例免除に係るご案内]…2

「わたしと年金」エッセイ募集中…3 こんなときどうする？健康保険の主な給付や手続について…4・5

令和元年度社会保険協会事業・決算を承認…6 「施設利用会員証」の交付について…6

「社会保険事務説明会」の中止について…6



花ことば：気品・しとやか

ナエマ／フレンチローズ

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→<https://www.nenkin.go.jp/> 電子政府の総合窓口(e-Gov)→<https://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→<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している皆様へ

厚生年金保険料等納付猶予相談窓口のご案内

〈厚生年金保険料納付猶予相談窓口〉 ☎ 0570-666-228 (ナビダイヤル)

※050で始まる電話ではご利用いただけません。

一般電話もしくは携帯電話にておかけください。

(受付時間) 月～金(土日祝日は除く) 8:30～17:15

※お電話でのご案内のみとなります。おかけ間違いのないようにご注意ください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、一時的に厚生年金保険料等を納付することが困難な事業主・船舶所有者のみなさまからの、猶予制度に関する一般的なお問い合わせをお受けしております。

猶予制度に関する一般的なお問い合わせをご希望の方は厚生年金保険料納付猶予相談窓口をご利用ください。
なお、年金事務所でも、納付を猶予する制度に関するご質問をお受けしております。

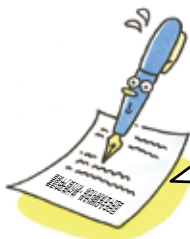
※厚生年金保険料納付猶予相談窓口では、猶予申請書等の提出は受け付けておりません。猶予申請書等は管轄の年金事務所へご提出ください。

日本年金機構ホームページから申請書の書式及び申請の手続きにかかる手引きがダウンロードできます。

国民年金保険料臨時特例免除のご案内

国民年金保険料免除の申請ができます

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、収入減となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能となりました。



簡易な所得見込額の手続きにより、申請が可能となりました。

手続きの方法や申請書は、

日本年金機構ホームページに掲載しております。

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

日本年金機構

検索

郵送による申請をご利用ください

ご相談は「ねんきん加入者ダイヤル」へ

Tel 0570-003-004

050から始まる電話でおかけになる場合は(東京) 03-6630-2525

ねんきん加入者ダイヤルの相談受付時間 8:30～19:00 (月～金曜日)

9:30～16:00 (第2土曜日)

または、お住まいの市役所・町村役場やお近くの年金事務所へお気軽にお問合せください。

「わたしと年金」をテーマとしたエッセイを募集します



応募締切

令和2年9月11日（金） 消印有効

応募作品

公的年金制度をテーマにしたエッセイ。

公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。

日本語で1,000～2,000文字以内。

氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。

内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。

応募作品は返却しません。

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する（11月下旬予定）他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。

受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。

受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

わたしと年金エッセイ

検索

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

応募資格

中学生以上の方

提出先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ わたしと年金 担当
（電話番号）03-5344-1100（代表）

主 催



後 援





こんなときどうする？健康保険

保険証を提示して 治療を受けるとき

療養の給付

健康保険の加入者が業務外の事由により病気やケガをしたときは、保険医療機関（病院・診療所）に保険証を提示し、一部負担金を支払うことで、診察・処置・投薬などの治療を受けることができます。また、医師の処方せんを受けた場合は、保険薬局で薬剤の調剤をしてもらうことができます。



高額な医療費を 支払ったとき

高額療養費

高額療養費が受けられます。高額療養費とは、同一月（1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度です。医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、「限度額適用認定証」を提示する方法が便利です。



医療費が高額に なりそうとき

限度額適用認定証

医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となった場合は、「高額療養費制度」がありますが、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。「限度額適用認定証」を医療機関等の窓口で提示すると、1ヵ月（1日から月末まで）の各医療機関ごとの窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなります。



※70歳以上の方で被保険者の標準報酬月額が28万円未満（低所得者を除く）と83万円以上の方は、当該手続きは不要です。

病気やケガで会社を 休んだとき

傷病手当金

傷病手当金が受けられます。傷病手当金は、病気休業中に被保険者とその家族の生活を保障するために設けられた制度で、加入者本人（被保険者）が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給されます。傷病手当金が支給される期間は、支給開始した日から最長1年6ヵ月です。



医療費の全額を 負担したとき

療養費

健康保険では、保険医療機関の窓口で保険証を提示して診療を受ける現物給付が原則ですが、やむを得ない事情で現物給付を受けることができないときや、治療のために装具が必要になったときなどは、かかった医療費の全額を一時立替払いし、あとで請求して療養費（被扶養者の場合は家族療養費）として、払い戻しを受けることができます。



海外で急な病気の治療 を受けたとき

海外療養費

海外療養費が受けられます。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られる制度です。海外療養費の支給対象となるのは、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。



子どもが 生まれたとき

出産育児一時金

出産育児一時金が受けられます。出産育児一時金は、被保険者及びその被扶養者が出産された時に協会けんぽへ申請されると1児につき42万円が支給されます。（産科医療補償制度に加入されていない医療機関等で出産された場合は40.4万円となります。）



出産で 会社を休んだとき

出産手当金

出産手当金が受けられます。加入者本人（被保険者）が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けなかった場合は、出産の日（実際の出産が予定日後のときは出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合98日）から出産の翌日以後56日目までの範囲内で、会社を休んだ期間を対象として出産手当金が支給されます。



ご本人・ご家族が亡く なったとき

埋葬料（費）

加入者の方がお亡くなりになった場合は、埋葬料として5万円が支給されます。埋葬料を受けられる方がいない場合は、実際に埋葬を行った方に、埋葬料（5万円）の範囲内で実際に埋葬に要した費用が埋葬費として支給されます。



申請のご相談はお電話で！ お手続は郵送で！

の主な給付や手続について

会社を退職するとき

任意継続

退職日の翌日以降は、在職時の保険証は使用できません。退職後の健康保険には大きく3つ選択肢があります。毎月納める保険料などを比較の上、選択された健康保険にお手続きください。

①任意継続

(協会けんぽ※退職日の翌日から20日以内に手続きが必要)

②国民健康保険

(お住まいの市町村)

③ご家族の健康保険【被扶養者】

(ご家族のお勤め先)



注目! 退職する際は、ご家族様の保険証も含めて必ず返却してください

保険証や高齢受給者証をなくしたとき

保険証・高齢受給者証再交付

保険証や高齢受給者証をなくしたときは、「健康保険被保険者証再交付申請書」や「健康保険高齢受給者証再交付申請書」を提出いただくことで、新しく発行いたします。なお、外出時の紛失や盗難の場合は、警察署へお届けされることをお勧めします。



事故にあったとき

第三者行為

交通事故や暴力行為など、第三者の行為による負傷で、健康保険で治療を受けたときには「第三者行為による傷病届」のご提出をお願いします。届書をすぐに提出できないときは、取り急ぎ事故等の状況をお電話等によりお知らせいただき、後日できるだけ早く届書のご提出をお願いします。なお、けんかやよっぱらい、故意の事故などによる病気・けがについては、健康保険の使用が制限されます。



健康保険の詳しい内容や申請用紙・添付書類についてはホームページをご覧ください

傷病手当金・出産手当金支給申請書の記入の注意点

傷病手当金や出産手当金の支給申請書の事業主記入欄について、証明漏れや誤り等が多くみられます。書類に不備がある場合、申請書をお戻しすることになり、お支払いまでお時間がかかってしまいます。今一度、下記の注意点についてご確認ください。

なお、**出勤簿や賃金台帳の写しの添付は原則不要**です。 ※傷病手当金を例としていますが、出産手当金も記入内容は同様です。

(例) 健康保険 傷病手当金 支給申請書

労務に就することができなかった期間を含む賃金計算期間の勤務状況および賃金支払状況等を記入ください。

勤務状況	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計	出勤	有給	
1	30	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0
1	31	01	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	1
1	31	02	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0

上記の期間に対して、賃金を支払しましたか?	給与の種類	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
基本給	200000	110000	110000	110000	110000	110000	110000	110000	110000	110000	110000	110000	110000	110000	110000
通勤手当	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000
住宅手当	20000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000
家族手当	10000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000
計	235000	146000	146000	146000	146000	146000	146000	146000	146000	146000	146000	146000	146000	146000	146000

3か月を超えて証明する場合はページをコピーして超えている部分をご記入ください。

単価は必ず記入してください。月(日、時間)単位の場合は、月(日、時間)あたりの単価を記入してください。

欠勤控除の計算式は具体的に記入してください。

証明は申請期間のみではなく「申請期間が属する給与締日から締日まで」です。

例では、申請期間が1/1～1/31で15日締めのため、勤務状況および賃金内訳の証明期間は、12/16～2/15になります。

(例) 申請期間1/1～1/31の場合

- ・月末締：1月分(1/1～1/31)の証明
- ・15日締：1～2月分(12/16～2/15)の証明
- ・20日締：1～2月分(12/21～2/20)の証明
- ・25日締：1～2月分(12/26～2/25)の証明

未来日の証明はできません。給与の締日を過ぎてから証明してください。

令和元年度社会保険協会事業・決算を承認



[評議員会／会長挨拶]



[理事会]

令和元年度における社会保険協会の事業経過報告及び決算報告について、6月11日に開催された理事会及び評議員会において、次のとおり承認されました。

● 制度の普及に関する主な事業

- ・ 広報誌「社会保険あきた」を隔月発行し、事業主及び被保険者とその家族の社会保険制度に対する認識を深めることに努めた。併せて、ホームページの活用にも努めた。
- ・ 社会保険新任担当者事務説明会及び健康保険制度事務説明会を開催し、制度の周知に努めた。
- ・ 生活習慣病予防健診・特定健診の受診勧奨について広報を実施した。

● 社会保険関係団体の活動支援

- ・ 各地区社会保険委員会等への活動支援を実施。

● 令和元年度一般会計収入・支出決算

- ・ 平成31年4月1日から令和2年3月31日まで
- | | |
|-------|-------------|
| 収入決算額 | 45,274,128円 |
| 支出決算額 | 40,832,544円 |
| 差引残高 | 4,441,584円 |

● 健康増進に関する事業

- ・ 事業所の要望に基づき健康管理講座を実施（保健師・健康運動指導士・栄養士を派遣）
……………受講者1,324名
- ・ 会員の健康保持増進と親睦を図るため、ボウリング大会、野球大会、パークゴルフ大会等を実施。
- ・ 社会保険協会事業功労事業所に対する表彰を実施。
……………7事業所



健康管理講座



新任担当者事務説明会

「施設利用会員証」の交付について



会員事業所さま向けの優待事業として、全国社会保険協会連合会の契約施設を利用する場合に、宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を希望事業所さまに交付しております。（今年4月更新／有効期限2023年3月31日）詳細については、当協会のHPをご覧ください。また会員証の交付を希望する事業所さまは、同HPから「施設利用会員証交付申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送してください。

※84円切手を貼り送付先を記載した返信用封筒を必ず同封してください。

研修事業の中止について（お知らせ）

下記の日程で開催の準備を進めてまいりました「社会保険事務担当者説明会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させていただきます。

参加される会員事業所の皆様の健康と安全を最優先とした措置ですので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

- ・ 7月16日本荘会場 ・ 7月20日秋田会場
- ・ 7月28日大曲会場 ・ 7月29日鷹巣会場

なお、状況が許せば、時期を遅らせての開催も検討いたしますが、開催が決定された場合は当誌にてご案内いたしますのでふるってご参加ください。





短時間就労者の算定基礎届について

Q

当社では短時間就労者（パート等）を多く雇用しています。算定基礎届を作成するにあたり、正社員の場合とどのような違いがあるのかよくわからないので、記載方法について教えてください。



鷹巣年金事務所
厚生年金適用調査課
成田 真寿美

A

短時間就労者とは、事業所と常用的使用関係にあり、1週間の所定労働時間および1カ月の所定労働日数が、同じ事業所で同様の業務に従事している一般社員の4分の3以上の労働条件で勤務する人を行い、この場合は健康保険・厚生年金保険の被保険者となります。（パートタイマー、アルバイト、契約社員、準社員、委託社員等の名称は問いません。）

短時間就労者に係る定時決定時の標準報酬月額額の算定については、次のいずれかにより行われます。

- (1) 4・5・6月の3カ月とも支払基礎日数が17日以上の場合
→3カ月の報酬総額の平均額を基に算定します。
- (2) 4・5・6月のうち1カ月でも支払基礎日数が17日以上ある場合
→17日以上月の報酬総額の平均額を基に算定します。

- (3) 4・5・6月の3カ月のうち支払基礎日数がいずれも17日未満の場合

→支払基礎日数が15日、16日の月の報酬総額の平均額を基に算定します。

- (4) 4・5・6月の3カ月とも支払基礎日数が15日未満の場合

→従前の標準報酬月額をもって当該年度の標準報酬月額とします。

なお、短時間就労者に係る随時改定（月額変更届＝固定的賃金の変動に伴い報酬が大幅に変わったときの届）は、(1)～(4)のいずれかによらず、継続した3カ月の支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

ご不明な点がございましたら、お近くの年金事務所へお問い合わせください。



元気とは、自分にとっての気を元に戻す事なのだそうです。いつも賑やかな人もいれば、寡黙で物静かな人もいますが、その人にとってちょうどいい状態のことです。無理をしないということなのでしょう。なんとなく納得です。

元気でいるためには、五つのことを実行するとよいという事も教えてもらいました。

1 質の良い睡眠をとること。

「お元気様です」

元気と聞くと、ハイテンションでパワフルな感じを思うのですが、どうやらそういうことではないと知人から教えてもらいました。



随想 ふきのとう

- 2 生命力のあるものを食べる事。新鮮なもので、加工品ではないものだと思います。
 - 3 運動をすること。適度に体を動かし筋力をつけておくこと。
 - 4 おしゃべりをする事。声に出して会話をすることで思考の整理ができるそうです。ストレス解消ですね。
 - 5 好きな事で学びの時間を持つこと。魂の成長のための学びの時間。過去の失敗を悩むのではなく、未来を思いわくわく未来志向で考える事だと思います。
- 当たり前にできる事のように思えるのですが、パーフェクトにはほど遠く、睡眠も足りていないし、食事については、時短と言って加工食品のものを多用しています。運動も怠けていますし、失敗したことをうじうじ悩んだりもします。できているのはおしゃべりくらいです。
- 五つの事に気を付けて自分が元気でいたら、家族や、周囲の人たちの元気にもつながるような気がするのです、少し意識してみようと思います。令和二年になり世界的に大流行のウイルスにも振り回されることなく、自分もいい状態で元気なら、元気になりたい人のお手伝いもできるかもしれませんね。

株式会社みちのくテレコム

佐藤 満寿美

健康トピックス

第189回 新型コロナウイルスなどの感染症に注意しましょう

緑が美しい季節になりましたが、6月に入り各地では梅雨が始まって湿度が高く気温も上昇する時期です。細菌などによる感染症で体調を崩す人も少なくありません。今回は、感染症対策についてお伝えします。

感染症について

感染症とは：病原体（細菌・ウイルス・寄生虫など）が体に侵入して引き起こされる病気のこと。感染しても症状が現れない場合もある。
感染源は：病原体に感染した人や動物、病原体で汚染されたものや食品など。

注意してほしい感染症

- ◆新型コロナウイルス感染症
- ◆溶連菌感染症
- ◆手足口病
- ◆プール熱（咽頭結膜熱）
- ◆流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ◆RSウイルス感染症
- ◆ヘルパンギーナ

感染防止には手洗いが大事!!

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にも付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
 - ・時計や指輪は外しておきましょう
- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 - 2 手の甲をのばすようにこすります
 - 3 指先・爪の間に念入りにこすります。
 - 4 指の間を洗います。
 - 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
 - 6 手首も忘れずに洗います。
- 石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

大切!!

- ・「咳エチケット」
- ・「3密予防」
 - ①換気の悪い密閉空間
 - ②多くの人の密集する場所
 - ③近距離での密接した会話

感染症に負けない抵抗力を強化しましょう

- ・十分な睡眠をとる
- ・体を温める
- ・栄養バランスの良い食事を心がける
- ・人混みはなるべく避ける
- ・ストレスは適度に発散する
- ・部屋の換気を適度に行う

休日・夜間の年金相談窓口をご利用ください

夜間の年金相談はカレンダー 日です。（開所時間は、午後7時まで）
休日の年金相談はカレンダー 日です。（開所時間は、午前9時30分から午後4時まで）
年金相談・お手続きの際は、予約相談をご利用ください。

令和2年7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	

令和2年8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合せ先

★ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

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（東京）03-6700-1144（一般電話）

★ねんきんダイヤル（一般的な年金相談）

0570-05-1165（ナビダイヤル）

050で始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6700-1165（一般電話）

（受付時間）月 曜 日：午前8時30分～午後7時まで
火～金曜日：午前8時30分～午後5時15分まで
第2土曜日：午前9時30分～午後4時まで

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日にはご利用いただけません。

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。

社会保険

あきた

令和2年6・7月号

発行

一般財団法人 秋田県社会保険協会
〒010-0001 秋田市中通 6 丁目 7-9
TEL018-831-6205 FAX018-832-3681

資料
提供

秋田・鷹巣・大曲・本荘 年金事務所
全国健康保険協会秋田支部

職場内で閲覧しましょう