

# 社会保険 みやぎ

SHAKAIHOKEN  
MIYAGI No.772

2019  
10  
11

## Contents

日本年金機構からのお知らせ	2・3
協会けんぽからのお知らせ	4・5
M美さんの社会保険物語	6
第10回健康保険・年金保険新任担当者等事務講習会が開催されました	7
「職場の健康づくり」を応援します!!	7
家庭用常備薬等斡旋販売について	7
インフォメーションパーク	8



私たちの街の  
神社やお寺

4

### 西方寺(定義如来)

さいほうじ(じょうぎによらい)／仙台市

- 創 建:宝永3年(1706)
- 御本尊:阿弥陀如来
- 開 基:観蓮社良念

正式名称よりも、仙台人にはじょうげさんの愛称の方が身近ですね。門前町の名物「三角あぶらげ」とともに、縁結び、子授けにご利益があるお寺として人気です。昭和61年に落慶した高さ約29mの県内初の五重塔は、人類の恒久平和を祈念するシンボルとされています。

# 日本年金機構 からのお知らせ

## 「年金生活者支援給付金制度」がはじまります。

- ※2019年4月1日時点で老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、年金生活者支援給付金を受け取れる方には、**2019年9月に日本年金機構から手続きのご案内をお送りしています。**
- ※2019年4月2日以降に老齢・障害・遺族基礎年金の受給を始める方は、年金の裁定請求手続きを行う際に、あわせて年金生活者支援給付金の認定請求の手続きを行っていただいています。
- ※年金生活者支援給付金の**初回の支払い**は**12月中旬**となります。

### 老齢年金

#### 生活者支援給付金

給付金を受け取れる方  
(以下の全てを満たす方)

- 65歳以上の老齢基礎年金の受給者である。
- 同一世帯の全員が市町村民税非課税である。
- 前年の公的年金等の収入金額\*とその他の所得との合計額が879,300円以下である。

※障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません。

### 障害年金

#### 生活者支援給付金

給付金を受け取れる方  
(以下の全てを満たす方)

- 障害基礎年金の受給者である。
- 前年の所得\*1が4,621,000円\*2以下である。

※1 障害年金等の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません。

※2 扶養親族の数に応じて増額。

### 遺族年金

#### 生活者支援給付金

給付金を受け取れる方  
(以下の全てを満たす方)

- 遺族基礎年金の受給者である。
- 前年の所得\*1が4,621,000円\*2以下である。

※1 遺族年金等の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません。

※2 扶養親族の数に応じて増額。



対象者の方には、「日本年金機構」からこの封書が届きます。



#### 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入金額や所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金ご請求でお困りになったときは、お電話ください。

年金生活者支援給付金専用ダイヤル **0570-05-4092**

## 11月は「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を行います。

主な活動は、次のとおりです。

- ◆年金相談の窓口として全国各地で「出張年金相談」の開設
- ◆大学・高校などの教育機関や事業所等へ出向いての年金セミナーや年金制度説明会の開催
- ◆年金委員を対象とした研修会の開催

また、11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し老後の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」となっています。ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用ください。

ねんきんネット 検索

[http://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](http://www.nenkin.go.jp/n_net/)

## 「年金委員」に推薦をお願いします

#### 「年金委員」ってなんですか?

年金委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けて、政府が管掌する厚生年金や国民年金の事業について、会社や地域で啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員(無報酬)の方々です。  
年金制度について広く国民の皆様方に周知するとともに、年金制度への理解と信頼を深めていただくための普及啓発活動を行うために設置されています。

#### 「年金委員」の種類

年金委員は、活動の範囲により「職域型」と「地域型」の2つに区分されます。  
「職域型」は主に職場内、「地域型」は自治会などの地域において活動していただきます。

#### 「職域型年金委員の概要」

事業所の厚生年金被保険者数に応じて、以下のように1~2名の設置をお願いしています。  
300人以上の被保険者がいる事業所：2名以上  
300人未満の被保険者がいる事業所：1名以上  
※平成30年3月末時点で、全国で約11万3千人の方が職域型年金委員として委嘱されています。

#### 【活動内容例】

- ・新入社員に対して年金制度の概要説明を行う。
- ・標準報酬月額や厚生年金保険料額の算出方法を社員に説明する。
- ・社会保険料率の変更や制度改正が行われた際に、その内容を社員に対して周知・説明を行う。
- ・社員の扶養者が国民年金保険料の納付義務を負っていると分かった際に、親(社員)に納付を促したり、免除制度の紹介を行う。
- ・定年退職予定者に対し、特別支給の老齢厚生年金と雇用保険の基本手当は同時に受給できないことを説明する。
- ・日本年金機構のホームページや専用ダイヤル、年金事務所の連絡先を教え、早期の相談を促す。
- ・「ねんきんネット」を社員に周知し、利用を呼びかける。

#### 「職域型年金委員」になるには?

厚生年金保険の適用事務所の事業主が、「年金委員推薦書(職域型)」を年金事務所へ提出し、その後厚生労働大臣から委嘱状が交付されます。

現に社会保険事務に携わっている人事・労務担当部署の方、過去に携わっていたことがある方、年金制度について知識がある方の推薦をお願いいたします。

#### 日本年金機構(年金事務所)は「年金委員」の方が活動しやすい環境づくりに努めます

- ・年金委員の方を対象として研修会を開催しています
- ・定期的に年金関係のパンフレット・チラシなどの資料を提供しています
- ・長年にわたり年金事業の推進・発展にご協力いただいている年金委員の方を対象に、厚生労働大臣表彰、日本年金機構理事長表彰等を行っています。
- ・多くの従業員が集まる社内研修会などの場で、年金制度について説明を行う講師を派遣します。(無料・要相談)

#### 「職域型年金委員」を設置されている事業所様へ

##### 退職や人事異動により、年金委員の方に交代はありませんか?

交代手続き(届出)が必要となります。年度末など、会社の人事異動時期には確認をお願いいたします。

#### 退職により「職域型年金委員」を辞退されるへ

##### 引き続き「地域型年金委員」になっていただけませんか?

「職域型年金委員」の経験を活かし、自治会など地域の中で活動していただける方を募集しています。「職域型年金委員」を辞退する手続き(届出)の際、「地域型」へ移行の希望を記入する欄がありますので、ぜひご検討ください。

届書の様式は日本年金機構ホームページからダウンロードしていただくか、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

日本年金機構 検索

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

年金事務所	問い合わせ先	年金事務所	問い合わせ先
仙台東年金事務所	022-257-6111	仙台北年金事務所	022-224-0891
仙台南年金事務所	022-246-5111	石巻年金事務所	0225-22-5115
古川年金事務所	0229-23-1200	大河原年金事務所	0224-51-3111

# 協会けんぽ からののお知らせ

## 健診がお済みでない方はお早めに！！

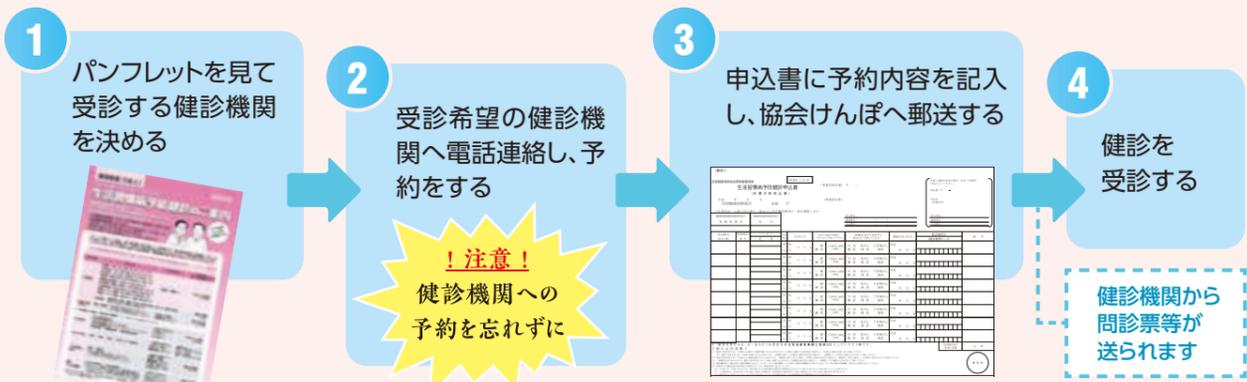
年度内お一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を補助します。来年3月末まで受診可能ですが、健診機関への予約が混み合う場合がありますので、早めの予約をおすすめしております。まだ受診されていない方はお早めにご利用ください。

### 協会けんぽの健診は何かお得？



- 労働安全衛生法で定められている健診内容+胃がん、大腸がん検診を受けることができます
- 約11,000円の健診費用の補助があります
- 健診の結果、特定保健指導の対象となった場合、無料で指導を受けることができます

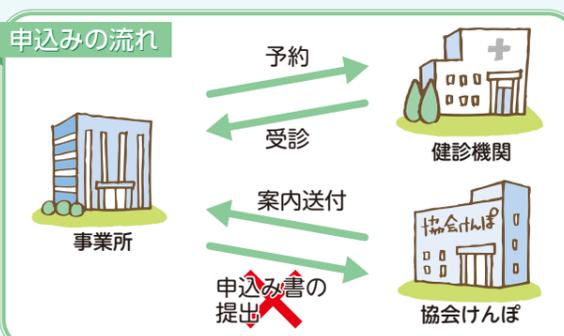
### 健診機関にご予約の上、生活習慣病予防健診申込書を提出してください



### 健診受診率は健康保険料率に影響します

生活習慣病予防健診(特定健康診査)の受診率は、平成30年度より「インセンティブ制度」の評価指標の一つとなっております。評価指標に基づいて全支部をランキングづけし、上位に入れば保険料率が低くなる制度です。健診受診率が高くなれば、健康保険料率が低くなるかもしれません。

## 令和2年4月受診分から 生活習慣病予防健診の申込書廃止に関するお知らせ



今年度までは、健診機関へ予約を済ませた後、協会けんぽ宛、「生活習慣病予防健診申込書」の作成・提出をお願いしておりましたが、**令和2年4月受診分より、申込書の作成・提出が不要となります。**そのため、健診予約前の準備に関わる事務処理が簡素化されます。

※令和2年3月31日以前の受診分については、申込書の提出が必要です。

## 「職場健康づくり宣言」登録事業所様をサポートします！！

年に一度、宣言内容(オリジナルプラン)の取組みを振り返る「チェックシート」を送付します。



健診受診者が一定数以上いる事業所様に健康度が分かる「職場健康づくり宣言サポートシート」を送付します。



宮城支部が事業所様の健康づくりをサポートいたしますので、ぜひ健康宣言しませんか? 「職場健康づくり宣言」については宮城支部のHPをご覧ください!!

## スマホは目の高さで! 「歯・顎」への影響も!

スマートフォン(以下スマホ)が手放せない方が多いのではないのでしょうか。民間の調査では一日の利用時間は「2時間以上3時間未満」が24%で最も多いとか。お仕事でもパソコンを使い、肩こりや眼精疲労に悩む方も多いかと思えます。実はスマホの悪影響は、目、肩、頭痛以外に歯や顎にも表れます。

今回は「TCH=歯列接触癖(Tooth Contacting Habit)」についてお話します。PCやスマホ等うつむいた状態での作業は自然と歯を接触させます。このことに慣れてしまうと悪い癖に気づきにくくなり、状態を悪化させます。会話や食事をする時間を含めても一日の接触時間は20分程度が正常と言われています。またストレスや集中、緊張などの状況下でも接触の機会が増えます。微弱な力でも接触時間が長時間になれば筋肉の緊張は続き、痛みや疲労が生じます。顎関節への負担がかかるだけではなく、歯の周りの血流が悪化し、歯周病等を起しやすい、歯が折れたり抜けたりする可能性も!

まずはTCHに気づくことが大事です。リラックスして正面を向きます。上下の歯が接触している方はTCHです。本来は上下の歯は3mm程離れています。上下の歯が少し離れた状態で下を向きます。必然的に上下の歯が接触するのが分かるでしょう。この癖を認識し改善することが大事です。「歯は離してリラックス」と貼り紙をする。意識的に歯を離し、息を吐きながら肩や舌の力を抜く。長時間同姿勢での作業の際は休憩をとり、軽く体を動かし筋肉をほぐすなど。就寝中の歯ぎしりは、自分で意識して改善することは難しいため、マウスピースの装着など歯科医に相談してみましょう。

一般社団法人宮城県歯科医師会  
地域保健部会 参与 新沼 康弘

**全国健康保険協会 宮城支部**  
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区国分町3-6-1  
仙台パークビル8F

☎022-714-6850(代表)  
FAX022-714-6857

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/miyagi> 協会けんぽ宮城 検索

# M美さんの 社会保険物語

負傷原因届R1  
第107話



## 協会けんぽからのお知らせ

●協会けんぽでは、各保険医療機関等から請求のあったレセプトを確認したのち外傷性の疾病や負傷に関して、毎月被保険者様へ負傷の原因の照会をしております。

●また、業務災害・通勤災害以外で第三者の行為による負傷の場合、協会けんぽが健康保険負担分を相手(第三者)へ請求するため「第三者等の行為による傷病届」の提出をお願いしております。

※「業務災害や通勤災害が原因の疾病又は負傷」は健康保険では給付できないため被保険者様へ医療費の返還を求めなければならない事象が発生しております。労災が疑われる場合は健康保険証を使用する前に病院または労働基準監督署にご相談ください。なお、労災保険に該当し協会けんぽへ返還した医療費は、後日労災保険より支給されます。

## 問い合わせ先

全国健康保険協会宮城支部  
〒980-8561  
仙台市青葉区国分町3-6-1  
仙台パークビル8F  
TEL 022-714-6853  
ホームページは「協会けんぽ」で検索してください。

協会けんぽ

## 第10回 健康保険・年金保険新任担当者等事務講習会が開催されました

主に社会保険の新任の担当となられた方々を対象に、日本年金機構年金事務所職員を講師として「年金保険」、全国健康保険協会宮城支部職員を講師として「健康保険」の事務講習会を開催し、社会保険の知識を深めていただきました。

- 1. 令和元年7月17日(水) 仙台市「ハーネル仙台」
- 2. 令和元年7月19日(金) 大崎市古川「グランド平成」
- 3. 令和元年7月23日(火) 石巻市「石巻商工会議所会議室」
- 4. 令和元年7月26日(金) 大河原町「コミュニティセンター・オーガ」
- 5. 令和元年7月29日(月) 仙台市「ハーネル仙台」



## 「職場の健康づくり」を応援します!!

### 専門家による指導講習会

- 管理栄養士による食事と健康の講習会
  - ・食事と健康の話等
- 体育専門家による健康づくりのための運動方針等の講習会、腰痛予防体操、健康体操ほか

※指導講習会等へ専門家講師を派遣いたします。

(※保健師の派遣については現在講師不在のため行っておりません。)

### 健康づくりDVDの貸出し

— 職場での健康管理研修等にご利用いただいております —

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| (DVD一覧)                       | 8. エンジョイススポーツライフ            |
| 1. はじめてのウォーキング&ジョギング          | 9. サイレントキラー高血圧の恐怖           |
| 2. 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット    | 10. 1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ |
| 3. Good-byeストレス               | 11. マシンを使わない筋力向上トレーニング      |
| 4. 正しく知れば怖くない がんのお話し          | 12. エクササイズでコミュニケーション        |
| 5. メタボリックシンドローム予防のための筋力トレーニング | 13. 野菜パワーでからだ元氣             |
| 6. 健康診断を受けてよかった               |                             |
| 7. 健康は歯周病の予防から ~歯周病を予防しよう     |                             |

いずれも無料で行っております。積極的にご活用願います

- ◆申し込みは「健康づくり指導講習会等申込書」をFAXにより送付願います。
- ◆申込書は「宮城県社会保険協会」HPからダウンロードできます。(ご連絡いただければFAXでお送りすることもいたします。)
- ◆専門家講師の派遣は2か月以上前に申し込みをお願いします。(※講師の都合によりお受けできない場合があります。)

## ◆◆ 家庭用常備薬等斡旋のご案内について ◆◆

●別添折り込みチラシのとおり、従業員の皆様、並びにご家族の皆様の健康管理にお役立ていただきたく家庭常備薬等の斡旋をご案内いたします。購入をご希望の方は別添折り込みチラシにより申し込みください。昨年実施しましたが大変好評でした。

※この件の、お申し込み等、「お問い合わせ」は、別添折り込みチラシの業者にお問い合わせいたします。

申し込み  
問い合わせ先

一般財団法人 宮城県社会保険協会  
〒980-0802  
仙台市青葉区二日町10-20 アルコイリス二日町4F  
TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

宮城県社会保険協会

(8) 社会保険みやぎ

電話による年金相談は以下の相談先へ

年金事務所の電話は大変混み合っております

ねんきんダイヤル



0570-05-1165 (ナビダイヤル)

※050(一部)の電話からおかけになる場合は03-6700-1165

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ただし月曜日(休日明けの初日)は19:00まで受付時間を延長  
●第2土曜日 9:30～16:00

(なお、祝日はご利用いただけません。)

※お電話いただく際には、基礎年金番号又は年金証書番号をお知らせください。

ねんきんダイヤル(ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号)



0570-058-555 (ナビダイヤル)

※050(一部)の電話からおかけになる場合は03-6700-1144

受付時間 ●月～金曜日 8:30～17:15 ただし月曜日(休日明けの初日)は19:00まで受付時間を延長  
●第2土曜日 9:30～16:00

(なお、祝日はご利用いただけません。)

※このダイヤルでは「ねんきん特別便」「厚生年金加入記録のお知らせ」に関するお問い合わせについてもお受けいたします。

ご利用にあたってご留意いただきたいこと

- ・ナビダイヤルは、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ります。
- ・「03-6700-1165」「03-6700-1144」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかります。



年金相談の受付時間と週末相談(予定)

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

◆受付時間

平日(月～金)  
午前8時30分～午後5時15分

◆年金相談の「時間延長」と「週末相談」

- 時間延長(週の初日)  
午後5時15分～午後7時
- 週末相談(第2土曜日)  
年金の日(11月30日)  
午前9時30分～午後4時

変更されている場合もありますので、ホームページなどでご確認のうえご利用ください。



街角の年金相談センター仙台

厚生年金保険・国民年金の受給に関するご相談、手続きは年金事務所のほか、年金相談センターでも行うことができます。

◎電話によるご相談は「ねんきんダイヤル」にお問い合わせください

- 月～金曜日 8:30～17:15  
ただし月曜日(休日明けの初日)は19:00まで受付時間を延長
- 第2土曜日 9:30～16:00  
(なお、祝日はご利用いただけません。)

右記カレンダーもご覧ください

街角の年金相談センター仙台

〒980-0803  
仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル2階

※全国社会保険労務士会連合会が受託運営しています



11月・12月の出張相談所開設のご案内

1. 常設

会場	開設日	開設時間	予約受付先
気仙沼出張相談所 (NTT気仙沼ビル1F) (予約制)	土日および祝日以外の平日	8:30～17:15	石巻年金事務所 0225-22-5118

2. 臨時開設

会場	開設日	開設時間	予約受付先
南三陸町役場 (予約制)	11月13日(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	石巻年金事務所 0225-22-5118
イオンモール石巻	11月29日(金)	10:00～14:00	予約不要
登米市南方総合支所 (予約制)	11月28日(木)	9:30～12:00	古川年金事務所 0229-23-1204
	12月26日(木)	13:00～15:30	

- ・予約制を実施している会場については、お電話で事前に相談日をご予約ください。
- ・ご予約は、相談日の1カ月前から受付いたします。
- ※相談にお越しの際には、年金証書、振込通知書、年金手帳や被保険者証といった、本人であることを確認できるものを必ずお持ちください。
- ※本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお越しになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)及び印鑑が必要となります。

年金の予約相談を  
実施しています。

日本年金機構では、業務の迅速化に努めておりますが、受付状況によっては窓口が混雑する場合がございます。年金のご相談の際には、事前にご予約のうえ、年金事務所へおいでいただくとスムーズに相談できます。

予約相談は全国どこの年金事務所でも実施しています。

なお、予約相談希望日の1か月前から受付しています。

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ

0570-05-4890



この印刷物は、輸送マイルージ低減によるCO<sub>2</sub>削減や地産地消に着目し、国産米ぬか油を使用した新しい環境配慮型インキ「ライスインキ」で印刷しており、印刷用紙へのリサイクルが可能です。