

# 社会保険 みやぎ

SHAKAIHOKEN  
MIYAGI No.774

2020  
2/3

## 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
「契約宿泊施設の宿泊料金の補助」	7
「仙台うみの杜水族館」の施設割引料金が期間限定でさらに割引になります!!	7
インフォメーションパーク	8



写真提供：宮城県観光課



私たちの街の  
神社やお寺

6

### 瑞巖寺 ずいがんじ／松島町

- 創 建：慶長14年(1609)
- 御本尊：聖観音菩薩
- 建 立：伊達政宗

初物づくし・令和の初春ですね。その名の由来となったのは梅の花ですが、瑞巖寺の境内にも政宗の手植えと伝わる紅白二本の「臥龍梅」(がりゅうばい又はがりょうばい)があります。武人でありながら雅を愛した政宗に似て、凛と冷えた空気の中にほのかな春の香りをただよわせてくれます。

# 日本年金機構 からのお知らせ

## 第1回 宮城県年金ポスターコンクール を実施いたしました

日本年金機構では、国民の皆様への公的年金制度に対する理解を深めていただき、制度の円滑な運営を図るため「地域年金展開事業」に取り組み、公的年金制度の周知・広報活動に努めています。

その一環として、次の世代を担う中学生の皆様へ、年金をテーマにポスターを作成する中で、公的年金を身近に感じていただき、制度への参加意識を醸成する目的として、各関係機関の多大なご協力の下、今年度に「第1回宮城県年金ポスターコンクール」を実施いたしました。

令和元年9月20日までの応募期間に、宮城県内14中学校から92作品と多数の力作をご応募いただき、選考委員会により受賞者を決定いたしましたので、ここにご紹介いたします。

最優秀賞



宮城県古川黎明中学校  
小松 果歩 さん

厚生労働省  
東北厚生局長賞



学校法人仙台育英学園 秀光中等教育学校  
鈴木 優香 さん

優秀賞



栗原市立金成中学校  
二階堂 律希 さん



宮城県古川黎明中学校  
鈴木 凜子 さん



学校法人聖ドミニコ学院  
聖ドミニコ学院中学校  
庄司 心優 さん

入選



仙台市立第一中学校 小野口力 さん  
学校法人仙台育英学園 秀光中等教育学校 小館 美冬 さん  
登米市立東和中学校 後藤 伶奈 さん  
富谷市立日吉台中学校 佐々木 陽向 さん  
名取市立第一中学校 後迫 昇汰 さん  
仙台市立袋原中学校 吉田 せな さん  
仙台市立袋原中学校 長澤 奏汰 さん  
仙台市立袋原中学校 江畑 宏亮 さん  
登米市立豊里中学校 阿部 光紗 さん

〈主 催〉 仙台東年金事務所 仙台北年金事務所 仙台南年金事務所 石巻年金事務所 古川年金事務所 大河原年金事務所  
〈後 援〉 厚生労働省東北厚生局 宮城県教育委員会 仙台市教育委員会 NHK仙台放送局 KHB 東日本放送 河北新報社

## 健康保険被扶養者(異動)届の取扱いにかかるお願い

平成30年10月1日から、「健康保険被扶養者(異動)届」の添付書類の取扱いが変更となり、日本国内にお住まいのご家族の方を被扶養者に認定する際は、証明書類に基づき身分関係及び生計維持関係を確認の上、認定することとなっております。

なお、一定の要件を満たしている場合には、証明書類の添付を省略することが可能となりますので、「健康保険被扶養者(異動)届」を届出いただく際は、次の取扱いをご確認の上、ご提出いただけますよう、改めてお願いいたします。

※添付省略の要件を満たしておらず、証明書類が添付されていない場合は、事業主様へ届書を返戻の上、証明書類の提出等をご案内させていただきます。

### 届出に必要な添付書類の取扱い

平成30年10月1日以降の「健康保険被扶養者(異動)届」にかかる取扱いは次のとおりです。

なお、扶養認定を受ける方が被保険者と同居しているときは**項番①・②**を、別居しているときは**項番①・②・③**の取扱いを参照してください。

#### <添付書類等一覧>

項番	目的	添付書類	添付の省略ができる場合
①	続柄の確認	次のいずれか ・ 戸籍謄本または戸籍抄本 ・ 住民票*1 (提出日から90日以内に発行されたものを提出してください)	次のア・イの両方に該当する場合 ア・ 被保険者と扶養認定を受ける方それぞれのマイナンバーが届書に記載されている イ・ 左記書類により、扶養認定を受ける方の続柄が届書の記載と相違ないことを事業主が確認し、備考欄の「続柄確認済み」の□に✓を付している(または「続柄確認済み」と記載している)
②	収入の確認	年間収入が「130万円未満*2」であることを確認できる課税証明書等の書類	次のアまたはイのいずれかに該当する場合 ア・ 扶養認定を受ける方が、所得税上の控除対象の配偶者または扶養親族であることを事業主が確認し、事業主確認欄の「確認」を○で囲んでいる*3 イ・ 扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満
③	別居の確認	仕送りの事実と仕送額が確認できる書類 ・ 振込の場合…預金通帳等の写し ・ 送金の場合…現金書留の控え(写し)	次のアまたはイのいずれかに該当する場合 ア・ 扶養認定を受ける方の年齢が16歳未満 イ・ 扶養認定を受ける方が16歳以上の学生

※1 被保険者と扶養認定を受ける方が同居していて、被保険者が世帯主である場合に限りです。

※2 扶養認定を受ける方が次のいずれかに該当する場合は「180万円未満」です。(収入には公的年金も含まれます)

- ・ 60歳以上の方
- ・ 障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者

※3 障害年金、遺族年金、傷病手当金、失業給付等、非課税対象の収入がある場合は、受取金額の確認ができる通知書等のコピーの添付が必要です。

\*被保険者と扶養認定を受ける方との同居の確認については、日本年金機構で確認を行うため、原則、書類の添付は不要ですが、確認できない場合には、別途、住民票の提出を求めることがあります。

お問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤル」へ!

「健康保険被扶養者(異動)届」を含む、健康保険・厚生年金保険の加入や届書の記入等に関する一般的なご相談は、「ねんきん加入者ダイヤル」へお問い合わせください。

ねんきん加入者ダイヤル (事業所、厚生年金加入者向け)

0570-007-123

050 から始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6837-2913

受付時間 月～金曜日 午前8:30～午後7:00  
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

# 協会けんぽ からののお知らせ

## 『職場健康づくり宣言』登録事業所さま 生活習慣病予防健診実施機関でのオプション検査費用等の割引が受けられます

協会けんぽ宮城支部では『職場健康づくり宣言』登録事業所さまの特典の一つとして健診のオプション検査費用の割引等が利用できます。

名称	特典サービス	連絡先	名称	特典サービス	連絡先
宮城県予防医学協会	オプション検査の割引	(健診センター) 022-262-2621	宮城県成人病予防協会 仙台循環器病センター	出張セミナー、 講話などの保健事業	022-375-7115
宮城県対がん協会	オプション検査の割引	022-263-1535	宮城厚生協会泉病院	健康相談	022-378-5361
せんだい総合健診 クリニック	オプション検査に 関すること	022-221-0066	杜の都産業保健会	オプション検査の割引	022-217-6678
仙台星陵クリニック	オプション検査の割引	022-273-3460	宮城県医師会 健康センター	健康サポート	022-256-8601
宮城県結核予防会 複十字健診センター	オプション検査の割引	022-719-5161	JCHO 仙台南病院	オプション検査の割引	022-306-1721
宮城県結核予防会 健康相談所興生館	オプション検査の割引	022-221-4461	みやぎ健診プラザ	オプション検査の割引	022-231-3655
宮城県成人病予防協会 中央診療所	出張セミナー、 講話などの保健事業	022-375-7115			



名称	特典サービス	連絡先
JCHO 仙台病院	出張健康相談	022-275-3528
周行会上杉クリニック健診センター	オプション検査の割引	022-221-5668
富谷中央病院	オプション検査の割引	022-779-5679



詳細な内容および他の特典につきましてはホームページをご覧ください。(こちらからも確認いただけます) ↑

また『職場健康づくり宣言』の登録がお済みでない事業所さまは、この機会に是非『職場健康づくり宣言』の登録をご検討ください。

『職場健康づくり宣言』に関するお問い合わせ先：協会けんぽ宮城支部企画総務グループ 022-714-6851

## 『人生100年時代』を生き抜くために



超高齢社会を迎え、単なる寿命の延伸が目標ではなく、健康寿命を延ばし、要介護期間をいかに短くするかが喫緊の課題となっています。要介護状態になる原因は、多い順から脳卒中や心臓病などの循環器疾患、骨関節疾患や転倒骨折による運動機能障害、認知症、高齢による衰弱などとなっています。これらの疾患と噛む能力の関係についての調査結果が報告されています。

まず、野菜類を十分に摂取することで循環器系疾患や脳卒中のリスクが下がることは常識となっていますが、噛む力に問題のない人は「緑黄色野菜」の摂取量が多く、反対に歯の喪失などによって咀嚼機能が困難になった人は、食べやすく動脈硬化の原因となる糖質や脂質を多く含む食品に偏って摂取している傾向が確認されています。また、近年、運動機能で問題とされているのがサルコペニア（筋肉量・筋肉力の低下）です。サルコペニア

になると、転倒リスクが上がるなど著しく日常生活に影響を及ぼすとされています。高齢者が筋力を維持するためには、肉類など比較的硬い食品をバランスよく食べ、タンパク質を摂取する必要があります。そして、認知症との関係においては、噛む能力の低下による中枢神経への刺激の低下だけでなく、葉酸、ビタミンB類などのビタミン摂取量の低下も問題となっています。

高齢者の問題と高を括らず、「人生100年時代」を生き抜くために、歯を失わないとともに適切な歯科治療によって咬合力を保ち続けていくことが大切です。

一般社団法人宮城県歯科医師会  
地域保健部会 戸田 慎治

## 退職後の健康保険加入のご案内

退職後の健康保険には「協会けんぽの任意継続」、「国民健康保険」、「ご家族の医療保険（被扶養者）」の3つの方法があります。毎月納める保険料などを比較のうえ、選択された健康保険にお手続きください。

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の医療保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部（郵送での手続きにご協力をお願いいたします）	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	●退職日まで被保険者期間が継続して2か月以上あること ●退職日の翌日から20日以内に手続きすること	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください。	●ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。 ●ご家族の勤務先にお問い合わせください。
保険料	●保険料は、退職時の標準報酬月額（上限30万円）にお住まいの都道府県別の保険料率を乗じた額となります。 ●保険料は原則2年間変わりません。ただし保険料率の変更等により変動することがあります。 ●納付期限までに納付されないと資格喪失または資格取消となります。	●保険料は、加入する世帯の人数や、前年の所得などによって決まります。 ●倒産、解雇、雇止めなどにより離職した場合は保険料（税）が軽減されることがあります。 ●お住まいの市区町村により保険料額が異なります。	被扶養者の保険料負担はありません。

## 保険証の回収はお済みですか？ 資格喪失日（扶養解除日）以降は使えません

資格喪失後（扶養解除後）に保険証を回収せず、その保険証がまだ使えると思って医療機関等にかかってしまうケースが多発しています。

資格喪失した保険証で医療機関等を受診してしまった場合、自己負担額を除いた医療費を被保険者ご本人様に返還いただくこととなります。このようなケースを防ぐためにも、資格喪失後は早急に保険証の回収をお願いします。また、無資格での医療機関等の受診は、保険財政を圧迫し、保険料率の上昇に影響を及ぼします。

誤った保険証の使用を防止するために、以下の点について周知徹底をお願いします。

① <sup>*1</sup>	資格喪失日（扶養解除日）以降速やかに保険証を回収し、資格喪失届・被扶養者（異動）届に必ず保険証を添付したうえで日本年金機構仙台広域事務センターへ提出してください。
②	加入者に対し、資格喪失日（扶養解除日）以降は、保険証を使用できない旨の説明を徹底してください。
③ <sup>*1</sup>	資格喪失届・被扶養者（異動）届に保険証を添付できなかった場合、事業主の責任において回収に努めてください。（直接協会けんぽ宮城支部へご返却ください。）

\*1健康保険法施行規則第51条より

### ～被扶養者の方にもお伝えください～

被保険者の在職中に「退職後は、被扶養者分も含め、保険証を使用できない」旨をご説明いただき、ご家族の方にもお伝えいただくようお願いいたします。



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

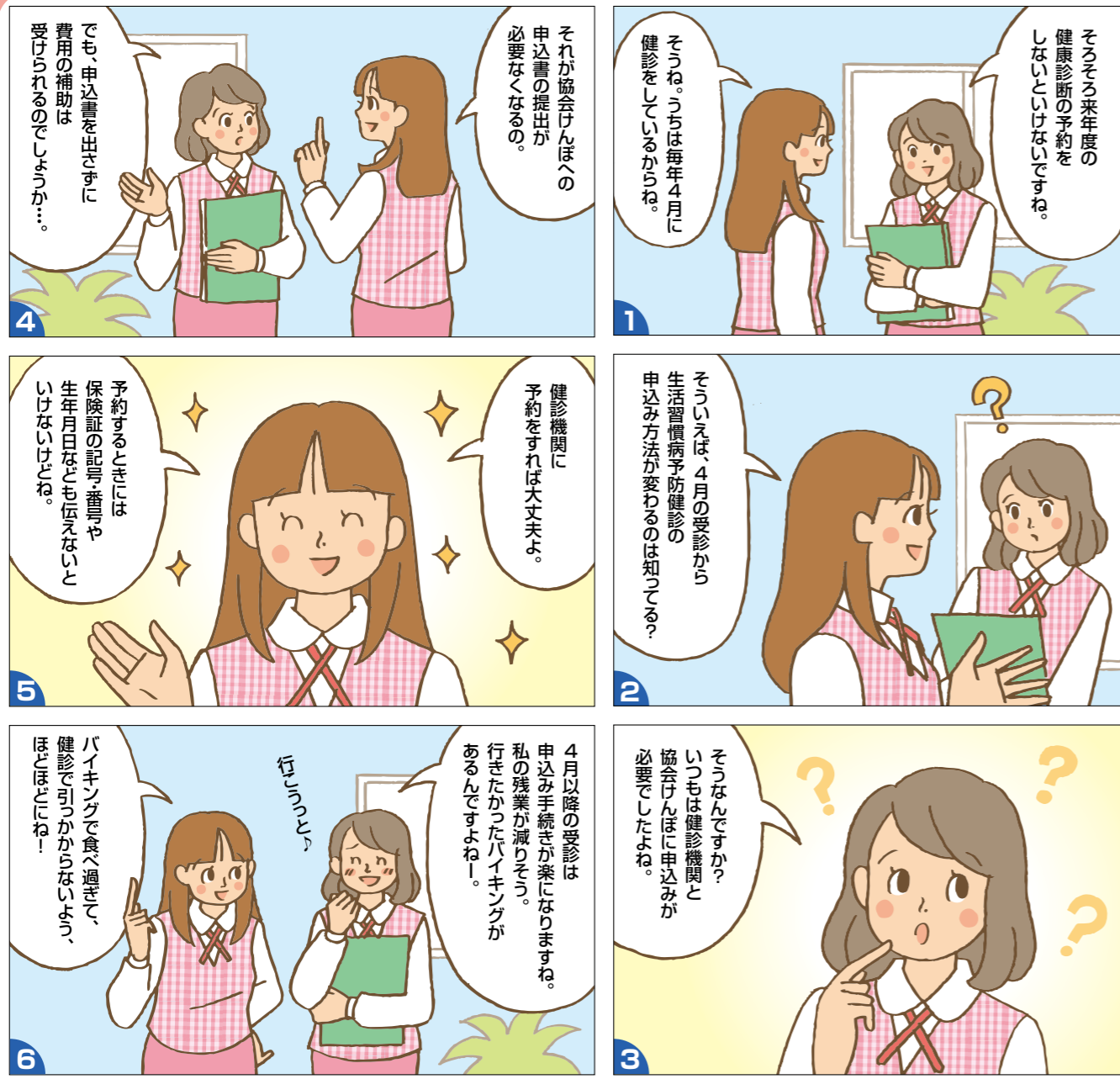
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/miyagi

協会けんぽ宮城 検索

☎ 022-714-6850  
FAX 022-714-6857

M美さんの **社会保険物語**

令和2年度 健診申込みについて 第109話



協会けんぽからのお知らせ

**<生活習慣病予防健診申込書の廃止について>**

- 令和2年4月1日受診分より、協会けんぽへの申込みは廃止となります。令和2年3月31日受診分までは、現行通り申込書の提出が必要です。
- 毎年3月に協会けんぽから事業主様へ健診対象者を記載した申込書をお送りしていましたが、来月送付予定分からは、申込書に代えて健診対象者の情報を記載した生活習慣病予防健診対象者一覧をお送りします。なお、この対象者一覧は、現行の申込書と同様に健診実施機関への予約申込み時に活用することも可能です。

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 022-714-6854  
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

**『契約宿泊施設の宿泊料金の補助』**

下記の契約宿泊施設については、従来からご利用いただきありがとうございます。令和元年7月1日から令和2年6月30日迄は、会員事業所の「令和元年度協会費 払込受領証」の写しと宿泊者の「健康保険証(含被扶養者)」をご提示いただくと、ご利用者お一人につき1,000円の割引をいたします。

● 契約宿泊施設 ● 「秋保の郷 ばんじ家」 ☎022-397-3156 「鳴子やすらぎ荘」 ☎0229-87-2121

※会員皆様のご利用の公平性を期すため、平成28年1月以降、同一人のご利用の上限を年間合計10回まで、及び同月内の利用については2回までとさせていただきます。ご了承ください。

上記契約宿泊2施設以外に  
「(一財)宮城県社会保険協会」契約優待利用施設(県内温泉等施設)として、●秋保温泉「蘭亭」、●作並温泉「グリーングリーン」、●鳴子温泉「玉造荘」、●花山温泉「湯湯山荘」、●小原温泉「ホテルいすみや」、●白石温泉「薬師の湯」など県内数ヶ所と契約を結んでおります。  
※こちらの施設は上記の2施設とご利用及び優待の条件が違いますので、「対象施設」、「優待内容」、「ご利用方法」等、詳細は(一財)宮城県社会保険協会 HP の「施設優待事業のご案内と施設利用会員証はこちら」から「施設優待事業」をご覧ください。または年度当初4月にお送りしております「契約施設一覧及び利用方法等について」をご覧ください。

**『仙台うみの杜水族館』の施設割引料金が期間限定でさらに割引になります!!**

**特別割引期間 2020年3月1日(日)～3月31日(火)**

利用方法：下記の「感謝月間」利用券を水族館1Fチケット販売窓口へ提出し、入館券をお買い求めください。

※「感謝月間」利用券をさらに必要な場合は、当協会会員事業所の皆様の利用に限り、下記「感謝月間」利用券をコピーしての利用が可能です(カラーでも白黒でも可)。また、郵送も行いますので、連絡先・必要枚数等を明記のうえ(様式なし)FAXにて当協会までご連絡ください。なお、連絡いただいてから到着まで数日を要しますのでご了承ください。

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4階  
TEL 022-266-0411 FAX 022-266-0471

仙台うみの杜水族館 SENDAI UMINO-MORI AQUARIUM

**“感謝月間” 利用券**

種別	通常料金	割引契約料金	期間限定(3/1～3/31)特別割引料金	ご利用人数
大人(18歳以上)	2,200円	2,000円	1,800円	名
中学・高校生(12歳～18歳)	1,600円	1,400円	1,200円	名
小学生(6歳～12歳)	1,100円	900円	900円	名
幼児(4歳～未就学児)	600円	500円	500円	名
シニア(65歳以上)	1,600円	1,400円	1,200円	名

有効期間:2020年3月1日(日)～2020年3月31日(火)  
※上記期間のみご利用いただける利用券となります

【ご利用いただく際の注意事項】  
・本券をチケット販売窓口にご提出いただき、入館券をお買い求めください。  
・差額支払による年間パスポートへの変更はできません。  
・本券は1枚につき5名まで有効です。

【アクセス】  
★電車でお越しの場合★  
JR 仙石線中野栄駅下車徒歩約15分  
JR 仙石線中野栄駅より無料シャトルバス運行中

お名前

発行元(一財)宮城県社会保険協会 **1046**

【お問合せ】仙台うみの杜水族館 営業担当 TEL:022-355-2228

(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)

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

◆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)  
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



3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)	3月11日(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	石巻年金事務所 0225-22-5118
登米市南方総合支所 (予約制)	3月26日(木)	9:30～12:00 13:00～15:30	古川年金事務所 0229-23-1204

- ・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)及び本人の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

