

社会保険

みやぎ

2016.2 February - 3 March

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
宮城の旬食べませんか?	7
平成27年度「年金シニアライフセミナー」が下記会場にて開催されました	7
「職場の健康づくり」をすすめましょう	7
インフォメーションパーク	8



宮城伝統こけし

みやぎでんとうこけし

刈田郡蔵王町遠刈田温泉

すでに江戸時代には木地師たちの手で生み出されていたというこけし。東北地方の伝統こけしと言われる11系統のうち、宮城県には5つの系統が存在します。中でも遠刈田こけしはキリっとしたまなざしとほんのり笑っているおちょぼ口が可愛らしく、胴に施された模様の華やかさも相まって多くのファンに愛されています。まっすぐな胴体にころんとした大きめの頭を持つシンプルな姿も、その絵柄を引き立てているのでしょうか。他の系統のこけしがそうであるように、遠刈田こけしもすべてが手作業で作られます。しかし工人によって個性はさまざまで、年代やその時々感性によって、同じ工人の手によるものでも顔が違うこともあるほど。ひとつとして同じものがないことがこけしの最大の魅力なのかも知れません。

その素朴なたたずまいから、子どもの手遊び人形として親しまれてきたこけしは何度かのブームを経て、今では若い工人によって創作こけしも生み出されるようになりました。東北特有のものでありながら、これからはマニアだけでなく、幅広い人たちに愛され続けていくことでしょう。



Miyagi Dento Kokeshi



こけしの原木

このゴツゴツした原木が皮をむかれ、半年から1年の自然乾燥を経てこけしになる。



ろくろの作業

胴体や頭はろくろで削ったあと、サンドペーパーで磨き、滑らかに仕上げられる。



絵つけ

黒、赤、緑などで彩色。顔は集中力を総動員して。胴体の底には名入れも施される。



遠刈田こけし

代表的な菊や梅、桜などの絵柄と、手絡(てがら)と呼ばれる頭の放射状の模様が特徴。

日本年金機構からのお知らせ

事業主の皆様へお願い

届書全般に係る共通事項

- 事業所整理記号、事業所番号は必ず記入してください。
(例) 仙北 - いろは - 1111 (注：全国健康保険協会の被保険者証記号とは異なります)
- 事業所所在地、事業所名称、事業主氏名、電話番号は必ず記入（または社判押印）してください。また、事業主印も必ず押印してください。(事業主が署名(自筆)した場合は、押印を省略できます。)

資格取得届 ～従業員を採用したときに～

- 【⑧基礎年金番号】は必ず記入してください。(年金手帳を紛失している場合は「年金手帳再交付申請書」も添付してください。)
- 【⑦報酬月額】は、①から⑤の「合計」まで記入漏れがないようにお願いします。
- 【⑩郵便番号】、【⑪被保険者住所】は必ず記入してください。
- 【⑮資格取得年月日】が 60 日以上遡及する場合は、賃金台帳と出勤簿の写しを添付してください。(事実発生日の確認ができるもの)
60 日以上遡及しているかどうかは、日本年金機構仙台広域事務センターまたは年金事務所の受付日で判断します。

資格喪失届 ～従業員が退職したときに～

- 資格喪失届には被扶養者分も含めて被保険者証（高齢受給者証を含む）を必ず添付してください。
- 被保険者証を添付できない場合は、健康保険被保険者証回収不能・減失届を添付してください。また、「被保険者証を返納できない理由」は必ず記入してください。
なお、届書の備考欄に返納できない理由が明確に記入されていれば、必ずしも健康保険被保険者証回収不能・減失届の添付は必要ありません。
- 【④資格喪失年月日】は退職または死亡した日の翌日を記入してください。また【⑤資格喪失原因】は退職であれば「その他」に○を付けてください。なお備考欄に退職日や死亡日をご記入いただきますようご協力願います。
- 【④資格喪失年月日】が 60 日以上遡及する場合は、退職した月の賃金台帳と出勤簿の写しを添付してください。(法人の役員の場合は、株主総会の議事録又は役員変更登記の記載がある登記簿謄本の写し。)

※60 歳未満の方が退職する際には、市区町村役場で国民年金の加入手続きを行うようご説明願います。

報酬月額変更届 ～昇(降)給等、給料に変動があったときに～

- 【③改定年月】を必ず記入してください。
改定年月は固定的賃金の変動した給与を支払った月から 4 か月目となりますが、例えば、平成 28 年 1 月の給料日から固定的賃金に変動があり月額変更届を提出する場合には、【②算定対象月の報酬支払基礎日数】の「前 3 月目」が 1 月、「前 2 月目」が 2 月、「前 1 月目」が 3 月であり、改定年月は「28 年 4 月」になります。
- 【③改定年月】に記入された年月の初日（1 日）が受付年月日より 60 日以上遡る場合は、賃金改定の事実を確認するために、賃金台帳（固定的賃金の変動があった月の前月分から改定年月の前月分まで）と出勤簿（月額変更届の算定対象月に係る出勤簿）の写しを添付してください。(役員の場合は報酬改定に関する取締役会議事録等の写しと、固定的賃金の変動があった月の前月分から改定年月の前月分までの所得税源泉徴収簿または賃金台帳の写しを添付してください。)
- 降給等により標準報酬月額が 5 等級以上引き下げとなる場合は、賃金改定の事実を確認するために、賃金台帳（固定的賃金の変動があった月の前月分から改定年月の前月分まで）と出勤簿（月額変更届の算定対象月に係る出勤簿）の写しを添付してください。(役員の場合は報酬改定に関する取締役会議事録等の写しと、固定的賃金の変動があった月の前月分から改定年月の前月分までの所得税源泉徴収簿または賃金台帳の写しを添付してください。)
- 遡及支払額等があり、修正平均を算出した場合には【⑦備考】に記入してください。

賞与支払届 ～賞与の支払があったとき(※)に～

- 【④賞与支払年月日】欄は必ず記入してください。
- 賞与支払届でお届けいただく金額は総支給額となります。所得税等を控除した後の金額ではありませんのでご注意ください。

(※)賞与支払予定月において賞与の支払がなかった場合でも、被保険者賞与支払届総括表の「支給・不支給」欄の「不支給 1」に○を付けて、必ず提出してください。

健康保険・厚生年金保険適用関係届書等のうち、主な届書について、比較的多い記入漏れの例等、ご注意いただきたい事項をまとめました。提出された書類に不備等があると、お戻しして再提出をお願いすることとなりますので、届書作成にあたって参考としていただくようお願いいたします。

なお、届出が遅れた場合には、健康保険被保険者証の交付、保険料の告知額にも影響が出ますので、所定の提出期限内に提出していただくようお願いいたします。

被扶養者異動届 ～被扶養者に異動があったときに～

- 【⑨続柄】、【⑩職業】、【⑪収入】、【⑫被扶養者になった日】又は【⑬被扶養者でなくなった日】は必ず記入してください。
また、配偶者である被扶養者については、【⑭被扶養者（第 3 号被保険者）になった理由】又は【⑮被扶養者（第 3 号被保険者）でなくなった理由】を、その他の被扶養者については、【⑯理由】も必ず記入してください。
- 被扶養者の漢字氏名・フリガナを明瞭に記入してください。氏名が難しい漢字の場合は特に明瞭に記入をお願いします。
- 【⑰同居・別居の別】は必ず○を付けてください。特に配偶者の場合、住所欄が空欄になっていることが多いので同居であれば「同上」と明記してください。
また、別居の場合は、被扶養者となる方の収入を上回る仕送りをしている必要がありますので、備考欄に実際の仕送り額を「仕送り ○○○○円」と記入してください。
- 国民年金第 3 号被保険者に該当する被扶養配偶者を扶養にする場合、お二人の基礎年金番号(②、③欄)を必ず記入してください。
- 認定年月日が 60 日以上遡及する場合は、事実確認の書類等の写し（所得証明、非課税証明、年金証書、給与証明、雇用保険受給資格者証等で遡及する扶養認定日以降事実確認ができるもの）を添付してください。
- 被扶養者として認定する場合は、被扶養者となる方の現在の状況により添付書類が異なります。個別具体的な事例については、日本年金機構東北ブロック本部仙台広域事務センターまたは年金事務所にお問い合わせください。

国民年金第3号被保険者に関する届出 ～20歳以上60歳未満の配偶者を扶養に入れたときに～

「健康保険被扶養者（異動）届」の 3 枚目にある、**国民年金第 3 号被保険者届**を記入する際には下記の事項にご注意ください。

- 下段右「(届出人)」欄の記載については、第 3 号被保険者（被扶養者）の住所・氏名・電話番号を記入してください。
- 「(届出人)」欄へ第 3 号被保険者（扶養者）ご本人が記入する場合は押印の必要はありません。しかし、被保険者（従業員本人）が代理で記入する際は、印鑑の押印が必要となります。なお、記入する氏名等はあくまでも被扶養者の氏名等になります。
※「(届出人)」欄に被扶養者以外の氏名（被保険者（従業員本人）や会社の担当者、事業主の氏名）が記入されている場合は、正しい届出とはならないため、お戻ししますので、再提出していただくこととなります。
- 平成 26 年 12 月より、第 3 号被保険者でなくなった場合にも届出が必要となりました。

住所変更届 ～引越しなどで住所が変わったときに～

- 被保険者の方の住所が変わったときは、「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」を提出してください。
20 歳以上 60 歳未満の被扶養配偶者の方の住所も変わったときは、「被扶養配偶者の住所変更届」に記入のうえ、2 枚目の「国民年金第 3 号被保険者住所変更届」も提出してください。
- 被扶養配偶者（国民年金第 3 号被保険者）の方だけが変わったときは、2 枚目のみ提出してください。
- 2 枚目の「(届出人)」欄は、被扶養配偶者（国民年金第 3 号被保険者）ご本人の署名が必要です。

春は異動のシーズンです！
異動後の手続きはお早めに

各種届出・申請は、「仙台広域事務センター」あて郵送による提出にご協力をお願いいたします
(「仙台広域事務センター」では窓口受付は行っておりません。)

日本年金機構
仙台広域事務センター

〒980-8461
宮城県仙台市青葉区中央 4-6-1 住友生命仙台中央ビル(SS30)18F

- 仙台東年金事務所 ☎022(257)6111
- 仙台南年金事務所 ☎022(246)5111
- 仙台北年金事務所 ☎022(224)0891
- 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

協会けんぽからのお知らせ

協会けんぽ宮城支部の加入者・事業主の皆さまへ

平成 28 年 3 月分（4 月納付分）からの 協会けんぽ宮城支部の保険料率は据え置きとなります

宮城支部の保険料率は据え置きとなります。
皆様のご理解をお願い申し上げます。

現行 **9.96%**

健康保険料率

平成 28 年 3 月分～
据え置き

現行 **1.58%**

介護保険料率

平成 28 年 3 月分～
据え置き

※ 40 歳から 64 歳までの方（介護保険第 2 号被保険者）には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。

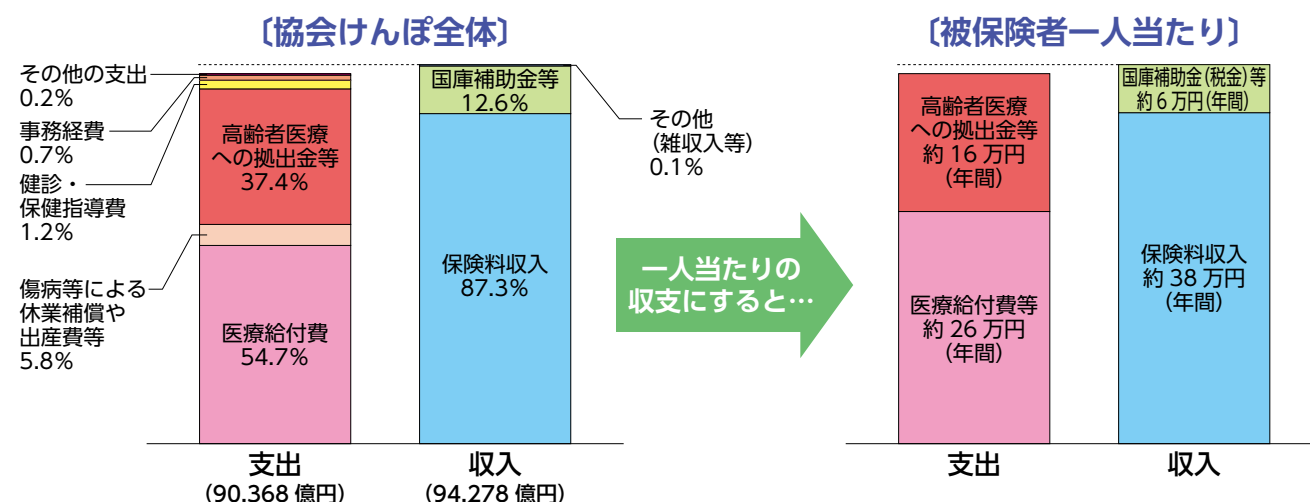
平成 28 年 4 月から 健康保険制度が変わります

制度改正項目	現 行	平成 28 年 4 月以後
傷病手当金 出産手当金の給付金額の算定方法	病気や出産のため休んだ時点の 標準報酬月額により算定します。	傷病手当金や出産手当金の支給開始日の属する月以前の、直近の 継続した 12 か月間の標準報酬月額を平均した額で算定します。 ただし、被保険者期間が 12 か月に満たない場合は、被保険者期 間の標準報酬月額を平均した額と、協会けんぽの全被保険者の標準 報酬月額の平均（平成 28 年度は 28 万円）とを比較し、いずれか 低いほうの額で算定します。
標準報酬月額上限の引き上げ	全 47 等級 標準報酬月額の上限 121 万円	全 50 等級（3 等級追加） 標準報酬月額の上限 139 万円
一般所得者の入院時食事療養費の 見直し ※低所得者の見直しはありません。	260 円	360 円

■その他の制度改正点

- ・紹介状なしで大病院を受診した際に患者に定額負担が求められます。
- ・患者の申出に基づき厚生労働大臣が定める高度医療を保険外併用療養費の支給の対象とする「患者申出療養」が創設されます。

協会けんぽの収支内訳（平成 28 年度政府予算案にもとづく見込み）



健康長寿のために 「食習慣から始める健康づくり」



口の中への健康意識が高まり、すべての世代で予防のための歯みがき習慣が定着してきている筈なのですが・・・平成 23 年度の 2 つの健診結果には驚かされました。12 歳児の一人平均むし歯数が、宮城県が全国でワースト 2 位。また、口の疾患とは関係のない、宮城県民の特定健診でのメタボ該当者及び予備軍の割合が、全国で 5 年連続ワースト 2 位となっています。この 2 つの結果に、共通する原因があるのでは？誰もが気になるところです。

むし歯や歯周病・メタボは生活習慣に関わりが深いことから、食習慣が原因の一つになっているのかもしれない。

元京都大学教授の伏木亨先生によれば「病みつきの美味しさには『油』『砂糖』『だし』の 3 つがある。『砂糖』などの味覚と、『油』などによるカロリーや血糖値の上

昇という 2 つの信号が揃わないと美味しさの執着には至らない。油脂と砂糖から脱却には、『だしのうまみ』がキーワードで日本の伝統食である米と和食を見直すことが重要である。」とのこと。

おいしさに「はまってしまう」と、砂糖と油脂などの過剰摂取を招き、むし歯や歯周病・メタボを引き起こす原因となります。反対に、「砂糖」「油脂」まみれの食から「だしの効いた和食文化」へと食が変わると、体が変わり、口の中全体も変わります。

むし歯や歯周病・メタボ予防に限らず、健康長寿社会の実現には、毎日の正しい食習慣の蓄積が必要であると思われます。

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 部員 戸田慎治

皆さまの保険料 1 万円当たりの使い道



加入者の皆さまが
病院等を受診した
時の医療費
約 5,470 円



加入者の皆さまが病気で
職場を休んだ際の手当金や
出産した時の給付金
約 580 円



加入者の皆さまの
健診費
保健指導費
約 120 円



高齢者の方々が
病院等を受診した時の
医療費（拠出金）
約 3,740 円



協会けんぽの
事務経費等
約 90 円



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

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

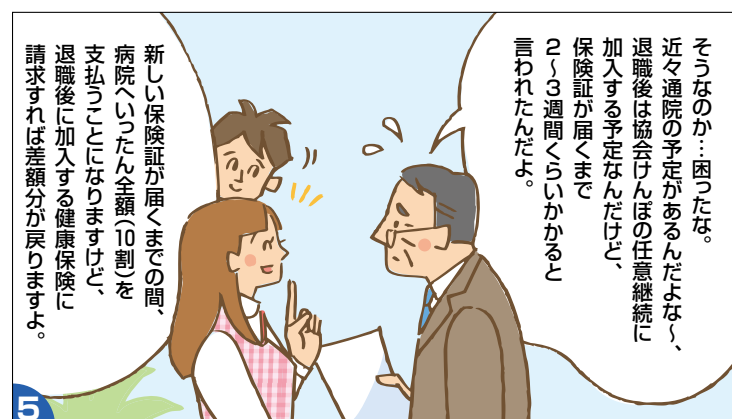
協会けんぽ宮城

検索

☎ 022-714-6850
Fax 022-714-6857

M美
さんの

社会保険物語

退職時の保険証の返却
第85話

協会けんぽからのお知らせ

退職者からは速やかに保険証の回収をお願いいたします

- ・保険証は退職日までしか使用できません。
- ・退職日翌日以降に資格の無い保険証を使用した場合、退職者本人へ医療費の返還について通知いたします。
- ・医療費の返還に応じない場合、自宅訪問や裁判所への法的措置による回収を行うことがあります。
- ・使えない保険証と知りつつ使用した場合、詐欺罪に問われる場合もありますのでご注意ください。
- 保険証の返却方法
 - ・資格喪失届と一緒に保険証を添付する場合→日本年金機構仙台広域事務センターへ返却ください。
 - ・資格喪失届を提出後に保険証を回収した場合→協会けんぽ宮城支部へ返却ください。

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 022-714-6852
(業務第一グループ直通)
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 検索

旬 宮城の 食べませんか？

23月 朝採りの蔵王の山うどを使って
うどとあさりの薄味煮
※はしゃみやアレルギーの患者様は天ぷらがおすすめです！

材料(2人分)

- うど…150g(茎の部分)
- あさり…200g(殻つき・砂出したもの)
- 酒…大さじ2
- 薄口醤油…大さじ1/2

作り方

- ①うどは5cm程の長さに切って皮をむき、半割にして酢水に5分ほど放す。
- ②あさはザルに入れ、流水の下で殻をこすり洗いし、水気をきる。
- ③フライパンにあさりを入れ、水1/2カップと酒を入れて中火にかける。
- ④貝が開いたらうどの水気をきって加え、薄口醤油を入れ2〜3分弱火で煮て器に盛り付ける。

平成27年度「年金シニアライフセミナー」が下記会場にて開催されました

1. 平成27年12月 3日 仙台市青葉区「ホテル白萩」
2. 平成27年12月17日 仙台市青葉区「ホテル白萩」
3. 平成28年 1月20日 大崎市古川「グランド平成」



いずれも、当初の申し込み定員を上回る応募があり、定員を拡大して多数の方々の参加により盛会に開催されました。

『職場の健康づくり』をすすめましょう

専門家による指導講習会

- 保健師による日常生活管理の講習会・及び健康相談
- 管理栄養士による食事と健康の講習会
- 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
指導講習会等へ専門家講師を派遣いたします。

健康づくりDVDの貸出し

一職場での健康管理研修等にご利用いただいておりますー
(※DVD一覧は前月号(平成27年12月・平成28年1月号)に掲載)

※いずれも無償で行っております。
積極的にご活用願います。

- ◆「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。)
- ◆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。)

申込み・問合せ先
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

宮城県社会保険協会 検索

(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(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 9:00～19:00 ●第2土曜日 9:00～17:00

(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受け付けます。

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かります。

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

相談時間 ●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。)

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

☎022(262)5527

※全国社会保険労務士会連合会が受託運営しています

街角の年金相談センター仙台 (仙台パークビル2F)



年金相談の受付時間と週末相談(予定)

3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		

4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

◆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

※11月については11月30日も相談日です。

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。



3月・4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)	土日および祝日以外の 平日	8:30～17:15 (予約できます)	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)	平成28年3月9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)	平成28年3月24日(木)★ 平成28年4月28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)及び印鑑が必要となります。
- ※年金出張相談所において、★印のついている日は、(一財)宮城県社会保険協会の保健師による無料の健康相談もおこないます。お気軽にご相談ください。

記事提供／日本年金機構・全国健康保険協会宮城支部

編集発行／(一財)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 ☎022-266-0411

http://www.shahokyo-miyagi.jp/

印刷／ハリウ コミュニケーションズ(株)



この印刷物は、
輸送・マイレージ低減によるCO₂削減や
地産地消に着目し、国産米めが油を
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。