

社会保険 みやぎ

2015.6 June - 7 July

Contents

算定基礎届の準備はお済みでしょうか！	2・3
メタボ改善のため、特定保健指導をご活用ください	4
被扶養者の資格確認業務について	5
健康長寿のために	5
M美さんの社会保険物語	6
一般財団法人 宮城県社会保険協会 平成27年度の主な事業のご案内	7
契約宿泊施設の宿泊料金の補助	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



中新田打刃物

なかにいどうちはもの

加美町中新田

武骨な長方形の鋼(はがね)の固まりが、28の工程を経て片刃の包丁に変化する——連の流れを淡々と追った映像が2014年10月にYouTubeにアップされ、動画再生回数が130,000回を超えました。

今から360年前、仙台藩の刀匠が中新田地方に適した鎌を作ったのが中新田打刃物の発祥とされています。その製法には日本刀の製作と同様、空打(からうち)式で鋼を鍛えて焼き入れする伝統技術が受け継がれています。現在多く出回っている金型を用いた抜き刃物と違い、形見本に合わせて1丁1丁ハンマーで叩いて形状を作り上げるという職人仕事。大量生産には向きませんが、むしろ多種多様な製品に対応できます。

職人の熟練の技と豪快な火とで根気よく丁寧に仕上げられる刃の切れ味は最高で、一点の曇りもなく冴えわたり、まさに名刀のような存在感があります。

YouTubeの動画は海外からも注目され、包丁を購入する人もいるほどだとか。360年前に生まれた加美町ブランドが日本を飛び出し、海外で活躍する姿がいつの日か見られるかもしれません。



Nakaniida Uchihamono



鎌

力加減のむずかしい美しい曲線やしなりも、すべて職人の手先から生み出される。



包丁

切れ味鋭い刃物なのに、冷たさではなくむしろぬくもりが感じられるのも手打ちならではの。



手打の証

伝統を受け継ぎ、守ってきた誇りでもある。デザインよりも切れ味や持ちの良さを重視してきた。



空打ち

この技術で製造される打刃物は日本では中新田刃物だけ。現在も脈々と受け継がれている。



算定基礎届の準備は おすみでしょうか！

被保険者の標準報酬月額、実際にうけた報酬にあわせて毎年 9 月に決め直されます。算定基礎届によって決定された標準報酬月額は、保険料や傷病手当金等の保険給付、また将来受給される年金の計算の基礎となる大切な届出です。届書の作成にあたっては、記入もれ、記入誤り、届出もれがないよう十分ご注意ください。

ポイント1

届出用紙は届いていますか？

算定基礎届の用紙は、すべての事業所へ6月中旬ごろにお送りしております。
※社会保険労務士へ委託されている事業所については直接社会保険労務士にお送りしております。

ポイント2

お送りした届出用紙に被保険者の方全員の氏名等がプリントされていますか？

●労働者名簿との確認をお願いします。

今年5月31日までに資格取得された方で、7月1日現在の被保険者である方全員が届出の対象になります。休職者や海外駐在員であっても7月1日現在被保険者資格があれば対象となります。

届書のデータは5月19日現在のものになりますので、届書にプリントされていない方で、届出の対象となる方は、手書きの用紙に記入してください。

●資格取得届等の提出漏れはありませんか？

資格取得届や資格喪失届、賞与支払届、昇給による月額変更届が提出されていない方はいませんか？もう一度ご確認ください。

ポイント3

算定基礎届は正確に記入できましたか？

●支払基礎日数を確認してください。

4月、5月、6月の支払基礎日数を確認し、支払基礎日数が17日未満の月は除外します。

※月給制の場合：▶休日や有給休暇も支払基礎日数に含まれるため、出勤日数に関係なく、支払対象期間の暦の日数が支払基礎日数になります。

▶欠勤日数に応じて給料が差し引かれる場合は、事業者が定めた日数から欠勤日数を差し引いた日数を支払基礎日数とします。

※日給制の場合：出勤日数が支払基礎日数となります。

有給休暇を取得したときは、その日数を支払基礎日数に含めます。

※パートタイマーの場合は備考欄に「パート」と表示してください。

●報酬月額の算定方法

算定基礎届に記入する報酬は、4月、5月、6月の各月中の給料日に支払った報酬となります。「4月分」、「5月分」、「6月分」の給料を指すものではありません。

例えば、「3月分」給料を4月10日、「4月分」を5月10日、「5月分」を6月10日に支払っている事業所の場合は、「3月分」、「4月分」、「5月分」を記入することになります。

なお、現物で支給しているものがある場合は、金額に換算して「現物」欄に記入します。

(食事・住宅は、都道府県ごとに価額が定められています。その他は時価です。)

※平成25年3月31日までは、社会保険加入が本社管理加入の場合は、本社が所在する都道府県の価額が適用されていましたが、平成25年4月1日以降からは、勤務地(支店・営業所等)が所在する都道府県の価額が適用されます。

・宮城県の現物給与の価額

食 事：18,000円/月、600円/日(朝食150円/日、昼食210円/日、夕食240円/日)

住 居：一畳当たり1,250円/月

・現物給与の価額の取扱い(通勤のための交通用具) *事業所専用バス等

労働協約に定めがある場合は、その価額を「時価」として取扱い願います。

労働協約に定めがない場合は、実際費用を「時価」として取扱い願います。

判定が困難な場合は、近隣のバス会社の1か月の通勤定期代を「時価」として取扱い願います。

ポイント4

70歳以上の被用者の届出は？

平成19年4月から、適用事業所に使用される70歳以上(ただし昭和12年4月2日以降に生まれた方)の年金受給者については、60歳代後半の在職老齢年金と同様のしくみが適用されています。厚生年金保険の事業主の皆様には、70歳以上の被用者の年金調整に必要な雇用・退職または報酬・賞与等の額に関する届出をお願いしています。

70歳以上の被用者の方につきましては、「70歳以上被用者 算定基礎・月額変更・賞与支払届」を、お送りしております。算定基礎届とともに提出願います。

ポイント5

算定基礎届の提出先は

作成いただいた算定基礎届は郵送していただきますが、一部の事業所については審査会場に賃金台帳・出勤簿等をご持参のうえ突合審査を実施いたします。

すでに送付しております算定基礎届の用紙等に提出先のご案内を同封しておりますので、「郵送」・「会場審査」をご確認のうえ、郵送の事業所は「日本年金機構宮城事務センター」へ、会場審査の事業所につきましては指定の会場・日時にご来場願います。

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

「日本年金機構 宮城事務センター」 ※郵便番号を記載すれば、住所の記載は不要です。

・電子媒体(CD・MO)による届出の場合についても、「宮城事務センター」へ直接郵送してください。

・電子申請による届出の添付書類も、「宮城事務センター」へお送りください。

※郵送による提出期限は平成27年7月10日(金)までになります。

ポイント6

決定通知書が届いたときは

算定基礎届により決定された新しい標準報酬月額は、「標準報酬月額決定通知書」として後日お送りします。

通知書が届きましたら、被保険者の方へ新しい標準報酬月額を必ずお知らせください。

ポイント7

新しい標準報酬月額は9月分から適用されます

10月に支払する給料から、新しい標準報酬月額による保険料で源泉徴収してください。

標準報酬月額が変わらない方も、9月分から厚生年金保険料率に変更されるため、保険料額が変わりますのでご注意ください。

算定基礎届についてのお問い合わせは下記のとおりです

●仙台東年金事務所 TEL 022-257-6111

●仙台北年金事務所 TEL 022-224-0891

●古川年金事務所 TEL 0229-23-1200

●仙台南年金事務所 TEL 022-246-5111

●石巻年金事務所 TEL 0225-22-5115

●大河原年金事務所 TEL 0224-51-3111

メタボ改善のため、特定保健指導をご活用ください

宮城県のメタボ該当者割合は全国ワースト1位!!
※協会けんぽ 平成25年度生活習慣病予防健診結果より。
※メタボ予備群を除く。

特定保健指導とは

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された**40歳から74歳の方を対象**として、協会けんぽの保健師や管理栄養士が**無料**で生活習慣改善のためのアドバイスをを行います! 今後のご自身の生活習慣や健康について、「一緒に考え、改善していきましょう!」



特定保健指導のご案内について（被保険者の方が対象となります）

お勤め先を通じて、メタボリスクが高い被保険者（ご本人）様へ協会けんぽよりご案内いたします。会社のご担当様と協会けんぽでスケジュールを調整し、直接お勤め先へ協会けんぽの保健師・管理栄養士がお伺いし、会社内のスペースをお借りして、お一人お一人に面談をお願いしております。
※健診機関や委託機関などへ特定保健指導を一部委託しております。

様々なライフスタイルに合わせた特定保健指導をご準備しています

初回の特定保健指導の面談を終えた後、次回以降は「電話」「メール」「お手紙」「FAX」「パソコンやスマートフォン」など、ご自身のライフスタイルにあわせたサポートが受けられます! また、一部の健診機関でも特定保健指導を健診受診当日にご利用頂けるほか、**ご自身の健康管理をパソコンやスマートフォンを活用して管理できる「はらすまダイエット」**もご準備しております!

はらすまダイエットとは?

無理をせず賢くダイエット(はら[お腹]をスマートに!)することを目的にした、日立製作所が開発した6カ月間の減量プログラムです。はらすまダイエットに実際に参加した1,200人以上のうち51.5%の参加者が5%以上の減量に成功!71.5%がメタボ脱却に成功しています。
メールやインターネットを利用して支援しますので、普段お忙しい方でも参加しやすいサポートシステムです。

はらすまダイエットの流れ

1 初回面接

日常生活で実施できそうな**100kcalカード**を選択して、**具体的で無理のない減量目標を設定します!**

2 毎日のダイエット

朝夜2回の体重の記録と毎日の歩数の記録そして**100kcalカードの実行状況**をシステムへ登録していきます! **最初の90日で体重の5%の減量**を目標にします。次の90日間で体重を維持!最初の90日で目標達成できなくても180日目までに達成すればOK!



特定保健指導にはメリットがたくさん!

- 協会けんぽの保健師や管理栄養士が**ご自身のライフスタイルに合ったアドバイス**を行いますので、無理なく生活習慣改善に取り組めます!実際、半年間で20キロ減量に成功し、体調が良くなった方もいらっしゃいました!
- 面談はおよそ30分で終了しますので、ご自身の仕事や会社の業務に支障のない**短時間でアドバイス**いたします。
- 事前に生活習慣を改善することで、検査結果の改善に繋がるほか、**生活習慣病の予防**にもなります。
例えば高血圧を発症して心筋梗塞で入院した場合、12日間で約180万円もの医療費※をご自身で負担することとなります!
※ここでの医療費は全額の医療費を掲載しています。ご本人の負担はこの3割です。

メタボリックシンドロームは糖尿病や心臓病、脳卒中などの命にかかわる深刻な病気を招く危険があります。未来の健康のためにぜひとも特定保健指導をご利用下さい。

協会けんぽ宮城支部 保健グループ (☎022-714-6854)

平成26年度の
効果
約34億円

被扶養者の資格確認業務について

今年度も、5月末より順次「**被扶養者状況リスト**」を事業主様へ送付しております。

(リスト上に記載されている) 対象となった被扶養者の方が、現在も被扶養者の条件に該当しているかをご確認の上、「被扶養者状況リスト」を返送くださいますようお願いいたします。

平成26年度に実施した結果、扶養から除かれた方はなんと**約6.9万人**。解除による高齢者医療制度への負担軽減額(効果額)は**約34億円**となりました。
再確認の実施について、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者の解除手続き お忘れではありませんか?

毎年、「就職したが被扶養者を解除する届出を行っていなかった」という二重加入による解除の届出漏れというケースが多く見受けられます。

被扶養者の認定状況確認は、保険給付の適正化及び高齢者医療制度の納付金、支援金の適正化を目的として毎年実施しております。

この支援金は加入者（被保険者及び被扶養者）の人数等に応じて算出されるため、健康保険の被扶養者から解除しなければならない方が届出を行っていないと、**協会けんぽの支援金の額が本来よりも多くなり、皆さまの保険料負担の増加につながります。**

協会けんぽ宮城支部 業務第一グループ (☎022-714-6852)

健康長寿のために 「みやぎ訪問歯科相談室」



御家族の中で、病気や障がい等で歯科医院に通院が困難な方はいらっしゃいませんか?

その方が歯が痛いとか、歯肉が腫れているとか、入れ歯が合わないとか、お口の清掃の仕方が分からないとか、おっしゃっていませんか?

そういう方のために、宮城県歯科医師会では、宮城県の委託を受け、病気や障がいなどのため歯科医院に通院出来ない方々のお口のケアに関する相談・訪問歯科診療申込みの窓口として「みやぎ訪問歯科相談室」を設置しております。相談だけでも結構です。当然、相談料・紹介料は無料です。
口から食事をして、おいしいと感じることは、

気持ち明るくなり、生きる意欲が高まる事があります。

治療と口腔ケアによって、お口が健康になることは、全身の健康につながっていきます。

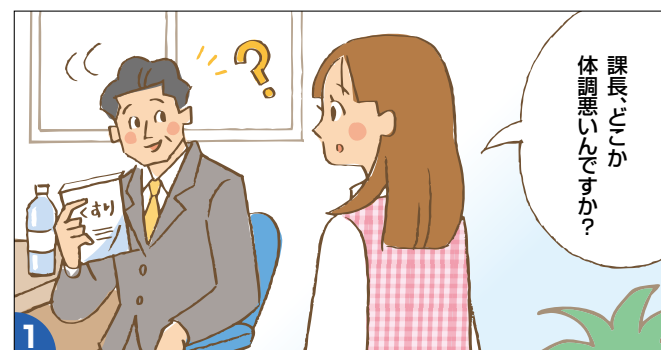
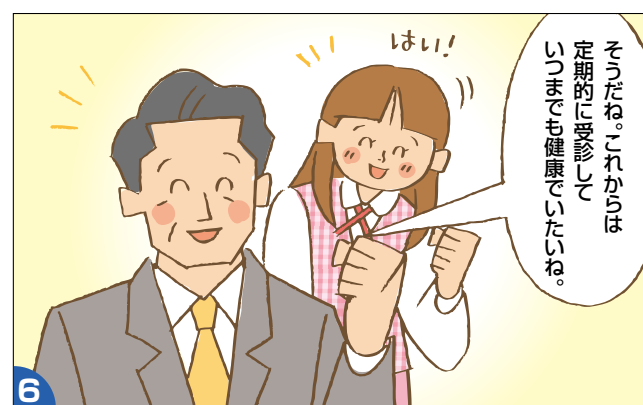
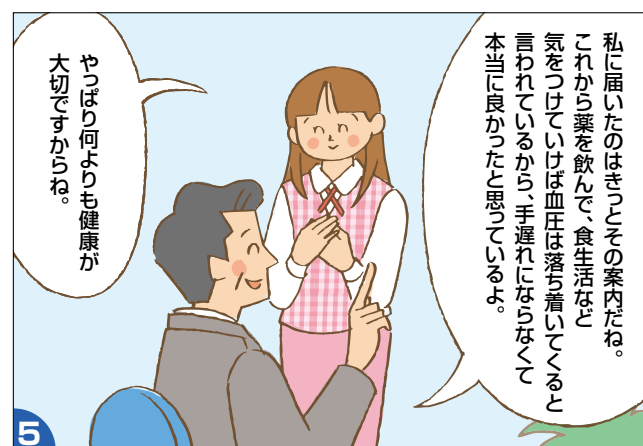
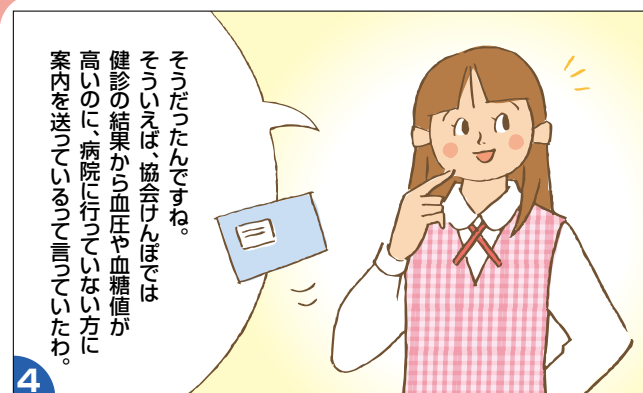
何かございましたら、みやぎ訪問歯科相談室
Tel:022-290-1510へお気軽にお電話下さい。

相談の結果、ご自宅等でケアや治療を希望される方には、ご希望に沿った歯科医院をご紹介します。

地域保健部会 副部会長 鈴木宏明

M美
さんの

社会保険物語

重症化予防事業について
第81話

協会けんぽからのお知らせ

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診の結果より、高血圧・高血糖のリスクの高い方へ医療機関への早期受診をお願いしております。対象者へは、健診を受けたおおよそ 6 カ月後にご自宅へお手紙をお送りします。お手紙が届いた方は、生活習慣病の重症化及び合併症を防ぐためにも、医療機関への受診をお願いいたします。

かかりつけ医等がいらっしゃらない場合は、宮城県医師会のホームページ「みやぎのお医者さんガイド※」から検索することも出来ます。

※「みやぎのお医者さんガイド」は、宮城県が作成・運営しています。

●対象となる方

- 1、40 歳以上 75 歳未満の生活習慣病予防健診受診者
- 2、健診結果（血圧・血糖）で治療の基準値の判定者
- 3、健診受診後 3 カ月以内に医療機関を未受診の方

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（保健グループ直通）
ホームページは
「協会けんぽ宮城」で検索してください。

協会けんぽ宮城

一般財団法人
宮城県社会保険協会

平成27年度の主な事業のご案内

健康保険・年金制度の普及宣伝事業

●広報の推進

●広報誌「社会保険みやぎ」を隔月発行

日本年金機構県内6年金事務所と全国健康保険協会宮城支部のご協力をいただき、制度のしくみや事務手続き関係等のほか年金相談に関する情報を掲載します。

●ホームページの開設

協会事業等のほか、広報誌「社会保険みやぎ」を過去2年間分ご覧いただけます。

●社会保険手続き等に関する参考図書の配布

算定基礎届等に役立つ参考図書を無償で配布します。

●事務講習会等の開催

●新任担当者等事務講習会を開催します。(9月)

●年金シニアライフセミナーを開催します。(12・1月)

福利増進事業

●健康づくり指導講習会・健康相談への講師派遣（年間）

保健師、管理栄養士、心理カウンセラー、体育専門家を各事業所に派遣します。

●健康づくりDVDの貸し出し（年間）

●春・秋ハイキングの実施（6月・10月 県内5地区毎）

●ハゼ釣り大会の開催（10月）

●ファミリースキースクールの開催（2月）

●契約宿泊施設を利用された場合の補助（年間）

年金委員・健康保険委員の活動への協力

宮城県社会保険委員会連合会ならびに県内6社会保険委員会の活動を支援します。

契約宿泊施設の宿泊料金の補助

平成27年7月1日から平成28年6月30日迄は、会員事業所の「平成27年度協会費 払込受領証」の写し・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。

「秋保の郷 ばんじ家」 ☎022-397-3156

「鳴子やすらぎ荘」 ☎0229-87-2121

「松風荘」(新潟県村上市瀬波温泉) ☎0254-53-3086

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
- 心理カウンセラーによるメンタルヘルス講習会
- 体育専門家による健康づくりのための運動方法等の講習会
- その他の専門家による実技指導の講習会

◆DVDの貸し出し

～健康づくりの自覚を高め健康知識の普及のために～

※いずれも無償で行っております。

- ◆ご希望の事業所様は、FAXにてお申込みを承ります。
- ◆FAX申込書は宮城県社会保険協会ホームページよりダウンロードできます。
- ◆講師の都合がありますので、早めにFAXにより申込みをしてください。

お問合せ

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

(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。)

下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)

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		

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						

◆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。



7月・8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27年7月8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27年7月23日(木)★ 平成27年8月27日(木)★	9:30～12:00 13:00～15:30	古川年金事務所 0229-23-1204
富谷町役場	平成27年7月28日(火)	10:00～15:00	予約制ではありません
大郷町役場	平成27年8月25日(火)	10:00～15:00	予約制ではありません

- ・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・マイレージ削減によるCO₂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。