

社会保険 みやぎ

SHAKAIHOKEN
MIYAGI No.776



Contents

算定基礎届の準備をお願いいたします！	2
厚生年金保険料等の納付猶予の特例について	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
社会保険協会からのお知らせ	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

8

輪王寺 りんのうじ／仙台市

- 創 建:嘉吉元年(1441)
- 御本尊:釈迦如来坐像
- 建 立:伊達持宗(十一世)

美しい回遊式庭園で知られる輪王寺。元々は奥州伊達郡梁川に創建されました。伊達家が居城を移すに従って寺も6回転々とし、現在の地に落ち着いたのは十七代政宗の慶長七年(1602年)です。池には静かに水をたたえ、そんな変遷があったことなど少しも思わせない今の竹まいです。

算定基礎届の準備をお願いいたします!

「算定基礎届」は、被保険者（社会保険に加入している従業員）の実際の給料と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、標準報酬月額を見直すための届出です。この「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則として1年間（9月から翌年8月まで）固定され、納めていただく健康保険・厚生年金保険料だけでなく、傷病手当金などの健康保険給付や、将来の老齢厚生年金などの年金給付の計算の基礎となります。

事業主の皆様には、毎年7月1日現在におけるすべての被保険者の標準報酬月額を決定するために、「算定基礎届」を提出いただいています。

今年度の「算定基礎届」については、令和2年6月中旬より、順次、事業主の皆様へ送付いたしますので、同封される「算定基礎届の記載例」や日本年金機構ホームページをご参考の上、適正な届出と提出期間内のご提出をお願いいたします。

【提出期間】

令和2年7月1日(水)～令和2年7月10日(金)

【提出方法】

郵送（同封される返信用封筒をご利用ください。）または 電子申請

※管轄の年金事務所への持参も可能です。

※仙台東年金事務所の駐車場は大変混雑しますので、ご来所の際は公共交通機関の利用にご協力ください。

【郵送先】

〒980-8461 日本年金機構 仙台広域事務センター

※封筒に、郵便番号と名称のみの記載で郵送することができます。

【届出後】

●算定基礎届により決定された標準報酬月額は、後日「標準報酬決定通知書」により事業所様へお知らせします。通知書が届きましたら、被保険者（従業員）の方々へ新しい標準報酬月額をお知らせください。

●新しい標準報酬月額は、9月分の保険料（10月末納期限）から計算の基礎となります。10月に支払う給料から、新しい標準報酬月額に基づく保険料を控除してください。

【問合せ先】

記入の仕方、用紙の送付依頼など、算定基礎届についてお問い合わせは、「ねんきん加入者ダイヤル」へお願いいたします。

「ねんきん加入者ダイヤル」（事業所、厚生年金加入者向け）

TEL 0570-007-123

《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。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業主の皆さまへ 厚生年金保険料等の納付猶予の特例について

猶予(特例)の概要

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等に係る収入に相当の減少があった事業主の方にとっては、申請により、厚生年金保険料等の納付を、**1年間猶予**することができます。
- この納付猶予の特例が適用されると、**担保の提供は不要**となり、**延滞金もかかりません**。

対象となる事業所

以下の①、②のいずれも満たす事業所が対象となります。

- ①新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること（収入の減少が20%に満たない場合は、管轄の年金事務所にご相談ください。）
- ②厚生年金保険料等を一時に納付することが困難であること

対象となる厚生年金保険料等

- 令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する厚生年金保険料等が対象となります。
- 上記の期間のうち、既に納期限が過ぎている厚生年金保険料等（他の猶予を受けているものを含む）についても、遡ってこの特例を利用できます。
※令和2年2月1日から令和2年4月30日（特例施行日）までの間に納期限が到来している厚生年金保険料等（令和2年1月分から3月分）は、令和2年6月30日までの申請により遡って特例を利用できます。

申請方法

- 「納付の猶予(特例)申請書」を管轄の年金事務所に提出してください。
（郵便で申請いただけます。）
※申請書は、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。
※預金通帳や売上帳等をもとに申請書を作成してください。根拠となる書類を確認させていただく場合がありますが、書類の準備が難しい場合は、職員が聞き取りによりお伺いしますので、まずは、申請書のみを提出していただいて差し支えありません。
※国税、地方税、労働保険料等の納付猶予の特例が許可された場合は、その際の申請書と許可通知書の写しも合わせて提出いただくことにより、申請書の一部記載が省略できます。
- 指定期限までの申請が必要です。
※「指定期限」は毎月の納期限からおおよそ25日後です。月々の「指定期限」については、納期限までに保険料の納付がない場合に送付される「督促状」に記載されますので、ご注意ください。

※申請にあたっては、管轄の年金事務所へご相談ください。

協会けんぽ からののお知らせ

健康保険委員会のご登録をお願いします

協会けんぽ宮城支部では
4,672名に
ご登録いただいています！
(R2.4月末現在)

協会けんぽにご加入の事業所において健康保険の事務に携わっている方で、健康保険事業にご理解いただける方を「健康保険委員（健康保険サポーター）」として委嘱し、健康保険事業の推進にご協力をいただいています。健康保険委員としての会費や強制的な活動等は一切ございませんのでぜひご登録ください。

健康保険委員会にご登録いただくと

- ① 事業所ご担当者さま向け「協会けんぽのしおり（小冊子）」を進呈しています。
- ② 「だてっこみやぎ（委員専用広報誌）」を四半期ごとにお届けします。
- ③ 年金事務所と合同で健康保険や年金の制度等についての「研修会」を実施しています。
- ④ 委員活動が顕著な方に対する厚生労働大臣等からの表彰制度があります。

- 手順1 「健康保険委員新規申込届（以下「申込届」）」を入手
(申込届は宮城支部ホームページから印刷していただくか、支部へお電話にてご依頼ください。)
- 手順2 必要事項を記入のうえ、申込届を協会けんぽ宮城支部へ FAX 又は郵送でご提出

登録完了後 → 委嘱状を郵送にてお届けいたします！

お問い合わせ先 協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ TEL022-714-6851

旬な情報をお届け！

登録はお済みですか？ メールマガジンをご登録ください！



協会けんぽ宮城支部では、健康保険に関する情報をいち早くお届けするため、メールマガジンで様々な情報発信を行っております。

月に1回の定期配信や臨時配信により、最新情報を受け取ることができます。無料でご利用いただけますので、お気軽にご登録ください。

お得な最新情報をお届けしています！

制度改正

健康づくりに
役立つ情報

最新の
イベント情報

保険料率の
最新情報

メルマガ配信記事の例

【定期配信】

- ・資格喪失日（退職日）以降、保険証は使用できません（R2.3 配信）
- ・退職後の健康保険についてのご案内（R2.2 配信）
- ・健康保険の制度や給付に関する紹介（毎月掲載）
- ・季節の旬な健康情報や医療機関の受診に関する内容（毎月掲載）

【臨時配信】

- ・令和元年台風19号に伴う一部負担金免除の期間延長について（R2.3 配信）
- ・宮城支部の健康保険料および介護保険料の改定について（R2.2 配信）

どなたでもご登録いただけます！

協会けんぽ宮城支部のホームページからアクセスしてください。
URL (<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/cat130/20200415001/>)

(こちらからもご覧いただけます) ↓

協会けんぽ宮城

検索



上手な医療のかかり方 ～かかりつけ医をもちましよう～

医療機関には、「入院や精密検査などの高度な診療や救急医療を行う」いわゆる大病院と、「地域に暮らす人々の日常的な病気や軽いケガなどを幅広く診療する」診療所やクリニックで、それぞれに役割があります。役割に応じた医療機関を受診することが効果的な治療等を受けることにつながります。役割に応じた医療機関への受診の重要性と「かかりつけ医」をもつメリットを紹介します。

役割に応じた医療機関の受診が行われない(大病院に患者が集中すると)

- 1 救急医療や重篤な患者などの対応等に支障が生じる。
- 2 医療従事者の負担が過重となり、本来求められている機能が発揮できなくなる。

役割に応じた医療機関の受診が行われず、風邪や軽度のケガなどで大病院に患者が集中することで、医療従事者への負担が過重となり、救急医療や重篤な患者への対応等の本来担うべき機能が発揮できなくなってしまいます。また、それに伴い外来の待ち時間が長くなったり、診療時間が短くなったりしてしまいます。

3 受診者本人にも割高な窓口負担が生じる。

【参考】病院が定める特別料金の額

	初診	再診
医科	5,000円以上	2,500円以上
歯科	3,000円以上	1,500円以上

紹介状なしで、患者のベッド数が「200床」以上の、高度な先進医療や救急医療を提供する病院に受診すると、通常の窓口負担に加えて、病院が定める特別料金が徴収されます。

★かかりつけ医* をもつメリット

- ・地域に密着した身近な医師から継続的に診療を受けることで健康状態について把握されやすくなり、自身の健康維持・増進につながる。
- ・症状に応じて専門医や大病院への紹介を受けることができ、大病院等の受診時に特別料金もかからない。

※かかりつけ医とは……「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をいいます。(公益社団法人日本医師会 HP より引用)

セルフメディケーションとは？ ～自ら取り組む健康管理～

「セルフメディケーション」とは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。皆がセルフメディケーションを実践することで積極的に自分自身の健康管理を行えば、生活習慣病などを改善・予防したり、重症化を防ぐことができます。健康寿命を延ばすことで、結果的に医療費の削減にもつながります。

セルフメディケーションの実践は決して難しいことではありません。適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理(体温・体重・血圧等の測定、健康診断受診等)を続けるなど、日頃から健康を意識することがセルフメディケーションの第一歩となります。また、軽度な身体の不調を手当する場合には市販薬を使用する、症状の改善が思わしくない場合には医療機関を受診する、など適宜判断することもセルフメディケーションの実践につながります。

自ら取り組むセルフメディケーションですが、健康に関する相談や実際に症状がある場合にどの市販薬を選べばいいか？それとも医療機関を受診すべきか？市販薬と自分が飲んでいる薬との飲み合わせはどうか？判断に迷うときは、まずは薬剤師にご相談ください。ご自身に合った手当の方法を選ぶお手伝いをします。

また健康診断・予防接種などを受けている方が、特定の市販薬(パッケージに対象製品であることを示す識別マークを表示)を購入することで、所得控除が受けられる税制「セルフメディケーション税制」も平成29年より始まりました。市販薬も上手に活用し、日頃から健康を意識した生活を心がけましょう。

一般社団法人宮城県薬剤師会
広報委員会 伊藤みどり



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

添付書類について
第111話



協会けんぽからのお知らせ

<傷病手当金と出産手当金の支給申請時の添付書類について>

傷病手当金や出産手当金の申請時に賃金台帳や出勤簿のコピー等の添付は不要です。事業主記入用ページに申請期間を含んだ出勤状況と賃金支給状況をすべて記入のうえ、ご提出ください。単価や賃金の計算方法についても漏れの無いようご記入いただき、スムーズな審査にご協力をお願いいたします。

ただし、審査上必要な場合には、別途証明書類を求められる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部 業務グループ

TEL 022-714-6852

協会けんぽ

社会保険協会からのお知らせ

一般財団法人
宮城県社会保険協会

令和2年度の主な事業のご案内

令和2年度事業計画について、3月19日（一財）宮城県社会保険協会理事会において承認されました。主な事業をご案内いたします。

健康保険・年金制度の普及宣伝事業

- 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、制度改正等の周知や事務手続き関係等のほか年金事務所の年金相談に関する情報、社会保険協会事業等を掲載します。
- ホームページの開設
 - 各種協会事業等のほか、広報誌「社会保険みやぎ」の過去発行分などもご覧いただけます。
- 社会保険事務手続き等に関する参考図書の配布
 - 算定基礎届等社会保険事務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
 - 社会保険新任担当者等事務講習会を開催します。（7月）

健康・福利増進事業

- 春・秋のハイキングの実施（6月・10月）
 - 県内5地区で予定します。
- ハゼ釣り大会の開催（10月）
 - 松島湾内でのハゼ釣り大会を開催します。
- ファミリースキースクールの開催（2月）
 - スプリングバレー泉高原スキー場で開催します。
- 契約宿泊施設を利用された場合の補助（年間）
 - 契約宿泊施設「秋保の郷 ばんじ家」、「鳴子やすらぎ荘」の宿泊料金の補助をします。
- 各種施設の優待事業の実施
 - 「うみの杜水族館」の施設利用割引、「全社連」契約施設の優待利用、「（一財）宮城県社会保険協会」契約施設の優待利用等、各種優待事業の実施を進めております。（優待施設事業の詳細はHPをご覧ください）

健康管理事業

- 健康づくり指導講習会・健康相談への講師派遣（年間）
 - 管理栄養士、体育専門家等を各事業所に派遣します。
- 健康づくりDVDの貸出し（年間）
 - 各種DVDを準備しており、職場での健康管理研修等にご利用いただいております。

年金シニアライフセミナー

退職予定者、事業所の担当者、被保険者等の方々を対象に年金シニアライフセミナーを開催します。（10月）

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。

※「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大を防ぐため、不特定多数の方が集まるバスハイキングや講習会、セミナー等の実施は当分の間見合わせ、開催につきましては今後の状況により判断し「社会保険みやぎ」でお知らせしますので、ご承知おきくださいますようお願いいたします。

お知らせ！

今年度の「健康保険・年金保険 新任担当者等事務講習会の開催延期」について

今般の新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の解除も近いようですが、原稿編集時点ではまだ宣言中のことと解除後の対応が見通せないため、例年、7月に開催しています「健康保険・年金保険 新任担当者等事務講習会」につきましては、今年度の開催は当分の間見合わせることにいたしました。

ご出席を予定していた事業所様には申し訳ございません。ご理解の程よろしく願い申し上げます。新型コロナウイルス感染症の収束等、開催できる状況になりました場合には、改めて「社会保険みやぎ」でご案内いたしますのでよろしくお願いいたします。

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

(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」の電話番号から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)

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

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



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) (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)	7月8日(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	石巻年金事務所 0225-22-5118

- ・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か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



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。