

社会保険

あいち

○-----
とじて保管しましょう
-----○



鳳来館(新城市)

《今月の主な内容》

- 「賞与支払届」提出のお願い
- 年金の予約相談をご利用ください
- 「傷病手当金が振込まれない」とならないために申請前にはこちらをご確認ください
- コラム ～日本の健康・世界の健康～
- 「わたしと年金」エッセイ募集中
- 職場の「健康づくり講演会」の講師を紹介します

〔 事業所の名称や所在地を変更されました際には、「事業所名称・所在地等変更届」を愛知県社会保険協会へご提出くださいますようお願いいたします。〕

〔 なお、届書の様式は愛知県社会保険協会のホームページに掲載しております。〕

No. **528**

2018年7月

(隔月発行)

職場内で回覧しましょう

「賞与支払届」提出のお願い



賞与についても、健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納めます。事業主は、賞与の支払いがありましたら、その支給日から5日以内に、賞与支払届および賞与支払届総括表を提出してください。

賞与支払予定月を届け出ている事業所については、事前に賞与支払届と賞与支払届総括表をお送りしております。登録された賞与支払月に賞与の支払いがなかった場合は、必ず賞与支払届総括表のみご提出ください。

以下に該当する場合は、次の届書も併せてご提出ください。

- 同一年度内に、被保険者資格の取得・喪失があった方で、標準賞与額の累計が573万円を超えた場合



健康保険標準賞与額累計申出書

① 標準賞与額の対象となる賞与

賞与、期末手当、決算手当、その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対象として受けるもののうち、年3回以下の支払いのものをいいます。なお、年4回以上支払うものは標準報酬月額の対象とされ、また、労働の対償とみなされない結婚祝金などは対象外です。

② 標準賞与額とは

実際に支払われた賞与額（税引き前の総支給額）から1,000円未満を切り捨てた額が「標準賞与額」です。「標準賞与額」に健康保険・厚生年金保険の保険料率をかけた額がその賞与にかかる保険料額となります。保険料は、事業主と被保険者が折半で負担します。

標準賞与額の上限は、健康保険では年度の累計額573万円（年度は毎年4月1日から翌年3月31日まで）、厚生年金保険は1ヵ月あたり150万円です。

年金の予約相談をご利用ください

年金相談・お手続きの際は**予約相談**をご利用ください。

「予約受付専用電話」 **0570-05-4890**

050で始まる電話でおかけになる場合は **(東京)03-6631-7521**

受付時間：月～金曜日（平日） 午前8：30～午後5：15

※土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

予約相談のメリット

お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます。
相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します。

予約相談の実施時間帯

月 曜 日	午前8時30分～午後6時00分	※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日 初日に午後6時00分まで予約相談を実施し ています。
火曜～金曜日	午前8時30分～午後4時00分	
第2土曜日	午前9時30分～午後3時00分	

受付期間等

予約相談希望日の1ヵ月前から前日まで受付しています。
ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
お近くの年金事務所でも受付しています。

年金相談に関する一般的なお問い合わせ 「ねんきんダイヤル」 **0570-05-1165**
050で始まる電話でおかけになる場合は
(東京)03-6700-1165

受付時間 月曜日 午前8時30分～午後7時00分・火曜～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
第2土曜日 午前9時30分～午後4時00分
※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時00分まで相談をお受けします。
※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。

よくあるご質問にお答えします

Q 予約はいつからできますか？

A 来訪を希望する日の1ヵ月前から前日まで受付しています。
ご連絡の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

Q 年金事務所へ行くことが困難です。私の代わりに家族の者が年金事務所
手続きすることはできますか？

A ご家族の方がご本人に代わって年金の手続きをしていただくことができます。
代理の方が年金の手続きをする場合には、ご本人からの委任状が必要です。

● **相談窓口にお持ちいただくもの**

- ・本人からの委任状（本人が署名のうえ押印したもの）
- ・本人の印鑑
- ・代理人の本人確認ができる書類（運転免許証など）

● **委任状の様式**

委任状の様式はホームページに掲載していますので、ご活用ください。

なお、委任状は記載項目をみれなく記入し、必ずご本人が署名のうえ、押印してください。

※詳しくは「予約受付専用電話」へお問い合わせください。



傷病手当金が振込まれない とならないために
申請前にはこちらをご確認ください

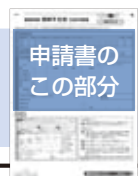
協会けんぽでは給付金申請の受付から振込みまで、原則10営業日（※）でお支払いをしています。

※療養費、高額療養費を除く



未記入や記入間違いなど書類に不備があったり確認が必要な場合にはお支払いが遅れてしまいます。

**傷病手当金では
事業主が証明する ここがポイント**



被保険者氏名		協会 一郎		勤務状況		給与の 締日単位で記入		出勤		有給	
平成 30 年 7 月		10 11 12 13 14 15 16 17		18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		31 計		3 日		3 日	
平成 年 月		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		計		日		日	
平成 年 月		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		計		日		日	
上記の期間に対して、 賃金を支払いました(します)か?		<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		給与の種類		<input checked="" type="checkbox"/> 月給 <input type="checkbox"/> 時間給 <input type="checkbox"/> 日給 <input type="checkbox"/> 歩合給 <input type="checkbox"/> 日給月給 <input type="checkbox"/> その他		賃金計算		締日 末 日	
								支払日		<input type="checkbox"/> 当月 <input checked="" type="checkbox"/> 翌月 10 日	
上記の期間を含む賃金計算期間の賃金支給状況を記入してください。											
支給した(する)賃金		期間		7月 1日		7月 31日分		支給額		実際の 支給額を記入	
基本給		264,000		72,000		72,000		72,000		72,000	
通勤手当		15,000		15,000		15,000		15,000		15,000	
住居手当		20,000		20,000		20,000		20,000		20,000	
扶養手当											
計		299,000		107,000		107,000		107,000		107,000	
上記のとおり相違ないことを証明します。											
事業所所在地		〇〇市〇〇町〇〇1-1									
事業所名称		〇〇商事株式会社									
事業主氏名		健保 二郎									
		印		事業主印を押印 (訂正印も事業主印)		事業主印		電話		〇〇〇 (〇〇〇) 〇〇〇〇	

記入を間違えないためには

**「申請書作成支援サービス」
が便利です**

パソコンで入力項目を確認しながら申請書が作成できます。



※ホームページ「申請書ダウンロード」より、各申請書に進んで「入力用」をご利用ください。

ダウンロードして申請書を印刷するときは

印刷設定にご注意ください

A4サイズ + 片面印刷

拡大・縮小をしない
HP「申請書印刷について」
の「お問い合わせ」をお読みください



よくない例

- 両面印刷
- A4以外での用紙
- コピーの使用など

OCR機で読み込みができず
処理が遅れます



ご加入者様は、ここをチェック

特に間違いの多い2か所をご紹介します

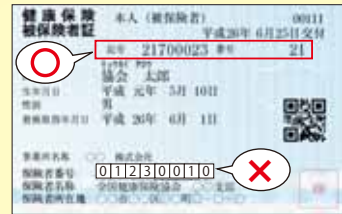
被保険者情報欄

申請書のこの部分

被保険者証の (左つめ)	記号 21700023	番号 21	生年月日 年 月 日 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成
氏名・印	被保険者の氏名+印		
住所 (〒 -) 郵便 道府県			
電話番号 (日中の連絡先) TEL ()			

注意
1

記号・番号はこの数字
01230010 ではありません



振込先口座欄

口座の記入間違いで振込みできなかった件数
なんと年間**1,000件**近く

申請書のこの部分

金融機関 名称	花丸 (銀行) (金庫) (信組) 名古屋駅前 (本店) (支店)
預金種別	1. 普通 3. 別段 2. 当座 4. 通知 口座番号
口座名義	口座名義の区分 <input type="checkbox"/> 1. 被保険者 <input type="checkbox"/> 2. 代理人

速やかに
お支払いをするため
申請前のご確認を
お願いします

機械で読み
ますので丁寧に
ご記入ください



注意
2

口座の確認は通帳で！

カードだと
うる覚えの支店名を
書きがち



名古屋駅
だったから
名古屋支店
かなあ...

やっぱり確認は
通帳で



金融機関別の注意点

ゆうちょ 銀行	支店名は二一三支店など 漢数字3文字 〇〇郵便局ではありません
三菱UFJ 銀行	名称変更をしています 旧 三菱東京UFJ銀行 新 三菱UFJ銀行

協会けんぽの紙面(4,5ページ)についてのお問い合わせはこちら



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階
TEL052-856-1490(代表)

●受付時間 午前8:30~午後5:15(土日祝日・年末年始を除く)

記載の内容は、協会けんぽの加入者様向けのものです。

健康保険組合の加入者様は、内容が異なる場合があります。



手続きは郵送でお願いします。

ホームページはこちらから

協会けんぽ 愛知

検索

コラム

～日本の健康・世界の健康～

塩分

名古屋大学大学院医学系研究科 国際保健医療学・公衆衛生学 講師 江 啓 発

日本人と塩の関係は深い。「うまいまじいは塩かげん」「味は塩にあり」といった諺が存在するほどである。スイカに塩、は世界でも珍しい食べ方だ。

塩と血圧の上昇には強い関係がある。過多の塩分摂取は、高血圧を招くことが疫学研究でも動物実験でも実証されている。また、高血圧はよく知られているように脳血管、心血管、腎疾患などの原因である。塩分摂取量による血圧上昇の度合は体質によって違い、日本人には、血圧が上昇しやすい「食塩感受性」の体質が多いと言われている。

減塩への呼びかけが目ざされ始めたのは1979年だ。アメリカ公衆衛生局長官が初めて全面的に減塩を勧告した。2003年には、世界保健機関（WHO）と国連食糧農業機関（FAO）の専門家合同協議会により、塩分の推奨摂取量（1日5g以下）が提示された。

日本では、厚生労働省が2005年に発表した「日本人の食事摂取基準」において、1日当たりの塩分摂取量を男性10g未満、女性8g未満と決められた。5年後の2010年には、男性9g、女性7.5gに変更となり、さらにその5年後、2015年には男性8g、女性7gが提示された。社会的に減塩への関心が高まることに伴い、国民の塩分平均摂取量は順調に下がってきている。（図1参照）。

減塩のターゲットは、食塩（塩化ナトリウム）の中のナトリウムという成分である。ナトリウムは細胞外液の主要な陽イオンであり、細胞外液量を維持し、浸透圧、酸・塩基平衡の調節などに重要な役割を果たしている。まったく塩分を摂らない人でも、自然に尿、便、皮膚その他からナトリウムが排泄される。その量は一般成人において1日約0.6g（食塩相当量1.5g）である。極端に言うと、1日当たり、この流出した1.5gの塩分量を補えばナトリウム不足にはならない。なお、1日3～5gの塩分摂取量が大多数の人がほぼ高血圧にならない理想の値とされており、日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインでは、1日6g未満が推奨されている。

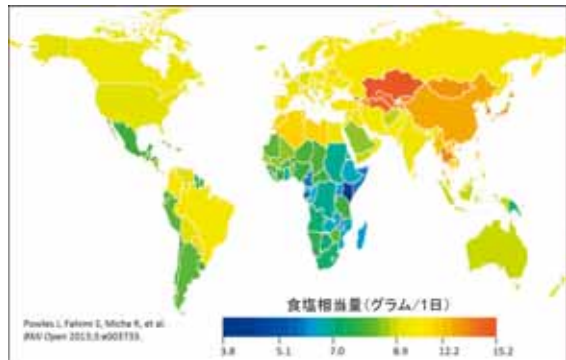
では、われわれは日々どの程度の塩分を摂取しているのか。まず、朝食をイメージしてみよう。白米。味噌汁。納豆。梅干。味噌汁の塩分量は一杯約1.5g、あっさり味の梅干しはたった1粒で約2g、納豆はたっぷりタレを入れると約1g。続いて昼食に、ハムとチーズを挟んだ野菜サンド

イッチ。塩分摂取量の7～8割は加工食品から摂取していると言われており、ハムはこの加工食品に当たる。塩がないと作れないパンやチーズにも、もちろん塩分がしっかり含まれている。そして、夕食にラーメン。一杯の塩分量はおよそ6g。このように、基準値以上の塩分量を摂取することは非常にたやすいことがお分かりいただけるであろうか。

最近、減塩しすぎるとかえって体に悪影響を及ぼすという研究も発表されており、興味深い。しかしながら、日本を含め、世界各地では依然、塩分摂取が過多になる傾向がみられ（図2参照）、減塩の動きはますます広がっている。WHOは、2013年に「2025年まで、30%減塩」という目標を掲げた。

世界には、塩との関係が薄い民族もいる。例えば、南米アマゾン源流に住むヤノマミ族には、調味料としての塩が存在しない。ヤノマミ族の塩分摂取は極端に少なく、高血圧の症状が全く見られず、加齢に伴う血圧の上昇も見られないことが報告されている。塩がないとは、ずいぶん味気ない食事になりそうだが、人間の味覚は6週間もあれば薄味に慣れるとも言われている。市販の減塩食品をうまく利用し、塩分量を調整した手作り料理ばかりを続けて食べられる環境にあれば、苦痛なく減塩できるだろう。ただし、忙しい現代社会でこうした減塩生活を送ることは難しい。筆者のように、食生活の大半を外食や加工食品に頼っている人もいないのではないかな。外食産業に対して減塩が強く勧められたとしても、コストがかかる。ごく単純に考えて、塩にとってかわるおいしさを、油や甘み、食品添加物など他のカロリーに見出すことになりかねず、となると、減塩はしたものの今度は過剰なカロリー摂取になり、本末転倒な結果を招くおそれがある。海外の例として、フィンランドでは、基準値以上の加工食品を「高塩分食品」とはっきり表示したり、ニューヨークではある規模以上の外食チェーンのメニューに「高塩分メニュー」などの表示が義務化されたりする取り組みが見られる。塩分の高い食品に対する課税策を導入した国もある。今後、「いい塩梅」に減塩できるような社会環境になることを願うばかりである。

注：塩分の換算式：ナトリウム量（mg）× 2.54 / 1000 = 食塩相当量（g）



＜図1＞ 2010年、世界各国における20歳以上の男女平均推定塩分摂取量（g/1日）、Powles J.他（2013年）の論文を引用・改変。日本を含む東アジア地域の塩分摂取量が高い。



＜図2＞ 日本人成人男女（20歳以上）の1日平均塩分摂取量（g）の推移、平成28年「国民健康・栄養調査」のデータより筆者作成。2016年（最新）、成人1日あたりの平均塩分摂取量は、男性10.7g、女性9.1g。

わたしと年金 エッセイ募集中

応募締切 平成30年9月14日(金) 当日消印有効

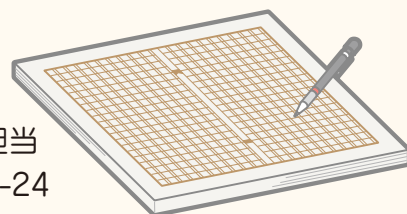
応募作品 公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金とのかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、なんでも結構です。
日本語で1,000~2,000文字以内。
氏名、ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属(会社名、学校名等)を明記してください。
内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。
応募作品は返却しません。

応募資格 一般、学生・生徒(中学生以上)

発表 入賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する(11月中予定)他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
入賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

賞 厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選
賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

提出先 日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ「わたしと年金」担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24



お問い合わせ先 日本年金機構 相談・サービス推進部
サービス推進グループ「わたしと年金」担当
(電話番号) 03-5344-1100 (代表)

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

平成30年度 わたしと年金

検索

算定基礎届の提出はお済みですか

「算定基礎届」は、健康保険・厚生年金保険の保険給付や保険料計算の基礎となる大切な届出です。

まだ、お届けいただけていない場合は、至急日本年金機構に提出してください。

算定基礎届を作成された時に従前の標準報酬月額と比べて2等級以上の差があるときは、月額変更に該当しないか確認をお願いします。該当する時は、「月額変更届」の提出をお願いします。

職場の「健康づくり講演会」の講師を紹介します

愛知県社会保険協会では、職場で働く皆様の健康管理と健康の保持・増進のお手伝いをするため、会員事業所主催の「健康づくり講演会」の講師にお困りのさいに講師（医師関係、栄養専門家、保健体育専門家、著名人）を紹介し、かつ講演会の開催費用の一部を助成する事業を行っています。健康で明るい人づくり・職場づくりのためにぜひご利用ください。

なお、詳細につきましては、愛知県社会保険協会にお尋ねください。

※ 講師名簿は、ホームページに掲載しております。

※ お申込みにつきましては、講演開催予定日の1か月前までお願いいたします。

- 医師関係……………3名
- 栄養専門家……………2名
- 保健体育専門家…11名
- 著名人……………2名

お問い合わせ・お申し込み先

愛知県社会保険協会 TEL 052-678-7330

割引券・補助券・助成券 申込募集中

平成30年3月にご案内いたしましたが、引き続き会員事業所の皆様からのお申し込みをお待ちしております。

①「ボウリング割引券」発行のご案内

郵送によるお申し込みのみを受付します

愛知県社会保険協会の契約対象施設をご利用の際に、「割引券」を利用すると、お一人様2ゲーム以上のご利用で1ゲームが無料となります。

- ご利用対象者 会員事業所の被保険者及びそのご家族
- ご利用期限 平成31年3月31日(日)

②「日帰り入浴利用補助券」発行のご案内

郵送によるお申し込みのみを受付します

愛知県社会保険協会の契約対象施設をご利用の際に、「補助券」を利用すると、入浴料金の割引を受けることができます。

- 🌿 ご利用対象者 会員事業所の被保険者及びそのご家族
- 🌿 ご利用期限 平成31年3月31日(日)

③「温泉宿泊助成券」発行のご案内

郵送によるお申し込みのみを受付します

愛知県社会保険協会が契約している下呂温泉、ぎふ長良川温泉、昼神温泉郷の旅館・ホテルにご宿泊の際、「助成券」を利用すると、1泊につき500円割引となります。

- 🌿 ご利用対象者 会員事業所の被保険者及びそのご家族とその同伴者（ただし小学生以上）
- 🌿 ご利用期限 (下呂温泉) 平成30年12月31日(月)宿泊分まで
(ぎふ長良川温泉・昼神温泉郷) 平成31年3月31日(日)宿泊分まで

※上記①～③の割引券等は、平成30年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所に対して発行いたします。

申込方法(申込書様式)等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX (052-678-7334) にてご連絡いただければ、申込書の用紙等をFAXでお送りいたします。(申込書をFAXで請求される際、必要な申込書の種類、貴事業所の名称及びFAX番号を記入してください。)

会費納入のお礼

ご協力ありがとうございました。

平成30年度社会保険協会費の納入につきまして、早期の納入にご協力いただき厚くお礼申し上げます。

なお、納入がお済みでない事業所におかれましては、5月にお送りしております「払込取扱票」により、納入していただきますようお願いいたします。

社会保険 あいち No.528

— 平成30年7月発行 —

記事提供：日本年金機構大曾根地域代表年金事務所
全国健康保険協会愛知支部

発行：一般財団法人愛知県社会保険協会

〒456-0022

名古屋市中熱田区横田1丁目11番6号 フジ神宮ビル8階

☎ 052-678-7330 URL <http://www.shaho-aichi.jp/>