



田峯城(設楽町)

●従業員及び被扶養配偶者の住所に変更があったときの手続き

- 「標準報酬月額」を従業員の皆さまへお知らせください
- ●健康保険こんなとき 入院等により医療費が高額になった
- ●協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用でない事業所様 同意書のご提出をお願いします
- ●コラム ~日本の健康・世界の健康~
- 「日帰りバスツアーハイキング」「プール利用補助券発行」のご案内
- ●「社会保険事務講習会」開催のお知らせ

2019年度社会保険協会費納入のお願い

日ごろは、愛知県社会保険協会の事業運営に、格別のご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

2019年度社会保険協会費につきまして、「払込取扱票(振込通知書)」を同封させて いただきますので、納入にご協力くださいますようよろしくお願い申し上げます。 No. 533 2019年5月 (隔月発行)

職場内で回覧しましょう

従業員及び被扶養配偶者の住所に変更があったときの手続き

1 手続内容

(1) マイナンバーと基礎年金番号が結びついている被保険者であれば、原則届出は不要です。マイナンバーと基礎年金番号が結びついていない被保険者、マイナンバーを有していない海外居住者、短期在留外国人が住所を変更した場合、速やかに変更後の住所を事業主に申し出なければなりません。

また、申出を受けた事業主は、速やかにその旨を「被保険者住所変更届」により届け出ていただく必要があります。

住民票住所以外の居所を登録する方についても「被保険者住所変更届」の提出が必要となります。 なお、健康保険の被扶養配偶者や健康保険組合の被保険者及び被扶養配偶者、70歳以上で健康保険の みに加入している被保険者については、健康保険にかかる住所変更手続きが必要となります。

(2) 「被保険者住所変更届」は、国民年金第3号被保険者である被扶養配偶者の変更後住所についても併せて届け出ていただく様式となっています。

事業主は、被扶養配偶者である国民年金の第3号被保険者から2枚目の「国民年金第3号被保険者住所変更届」が提出された場合は、併せて届け出てください。

(3) 提出していただく届書は、被保険者が加入する制度の区分の住所変更がある方に応じて次のとおり異なります。

【協会けんぽの健康保険+厚生年金保険加入の場合】

【厚生年金保険のみ加入の場合(健康保険組合管掌の健康保険加入の場合等)】

住所変更がある方	提出書類
被保険者+被扶養配偶者	1枚目と2枚目を提出
被保険者のみ	1枚目のみ提出(2枚目は不要)
被扶養配偶者のみ	2枚目のみ提出(1枚目は不要)

【協会けんぽの健康保険のみ加入の場合】

住所変更がある方	提出書類	
被保険者+被扶養配偶者	1枚目のみ提出(2枚目は不要)+1枚目の被扶養配偶者の住所変更欄は記入不要	
被保険者のみ	1枚目のみ提出(2枚目は不要)	
被扶養配偶者のみ	届出不要	

(2) 手続時期・場所及び提出方法

被保険者から申出を受けた事業主が「被保険者住所変更届」を日本年金機構へ提出します。

区分	内容		
提出時期	速やかに		
提出先	郵送で事務センター(事業所の所在地を管轄する年金事務所)		
提出方法	電子申請、郵送、窓口持参 ※国民年金第3号被保険者住所変更届は、電子申請による届出ができません。 ※届出用紙によるほか、電子媒体(CD又はDVD)による提出が可能です。 但し、国民年金第3号被保険者住所変更届は、電子媒体による届出ができません。		

(3) 届出様式・添付書類

届書等名称	添付書類
健康保険·厚生年金保険被保険者住所変更届	無し

4 参考情報

日本年金機構では、事業主(又は船舶所有者)の皆様に、従業員の皆様と被扶養配偶者の方の住所を確認していただき、簡便に住所変更の届出をしていただくために「住所一覧表」の提供サービスを実施しています。

「標準報酬月額 | を従業員の皆さまへお知らせください

日本年金機構では、各事業所から提出された「資格取得届」や「標準報酬月額変更届」 等により、被保険者(従業員)の「標準報酬月額」を決定します。決定した「標準報酬月額」は、 標準報酬決定通知書等により事業主様へ通知しています。

「標準報酬月額」は、毎月の保険料や将来受け取る年金額の計算の基礎となる重要なもの ですので、被保険者(従業員)の皆さまに必ず通知してください。

厚生年金保険の保険料はどのように計算される のですか



厚生年金保険の保険料は、勤めている方の給料をもとに標準報酬月額を 決定し、これに保険料率を乗じて計算します。

標準報酬月額は、保険料などを計算するために定められている標準報酬 等級表にあてはめて決められます。

ボーナスについても総支給額に保険料率を乗じて保険料を計算します。

ねんきんネットで将来の生活設計について 考えてみませんか?

- ●「ねんきんネット」の便利な機能
 - 年金受給開始を遅らせる場合などの年金見込額の試算
 - 電子版「ねんきん定期便」の確認
 - 全期間の年金記録の確認
 - 通知書の再交付申請
- ●24 時間いつでも、パソコンやスマートフォンで利用できる 「ねんきんネット」を将来の生活設計にご活用ください。
- 基礎年金番号とねんきん定期便などでお知らせしている 「ねんきんネットのアクセスキー」等を 入力いただくことで簡単に登録できます。 ぜひ登録いただきますよう従業員の

詳しくはWEBで!

ねんきんネット

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

皆さまへ周知をお願いします。



スマートフォンでの ご利用登録の方はこちら



『ねんきんネット』マスコット



健康保険こんなとき

入院等により医療費が高額になった

健康保険では、同一月(1日から末日まで)にかかった医療費の限度額(自己負担限度額)が決まっています

民度額証とは?

医療費の支払い前に

協会けんぽへ

限度額証の申請

保険証と一緒に提示することで、 最初から限度額までの支払いで 済みます。

健康保険限度報適用認定証

限度額

最初から限度額までの支払い

回額療養費とは?

限度額を超えた分が 後から払い戻される制度です。 払い戻しは 診療月から 約4か月後

申請期限 診療月の翌月1日から2年以内。

医療費の支払い後に 協会けんぽへ

高額療養費の申請

限度額

限度額を超えた

限度額は人によって変わります (年齢・標準報酬月額など)

70歳未満の方

	所得区分	限度額	
煙	ア:83万円以上	25万2,600円+(総医療費-84万2,000円)×1% 〈14万100円〉	
標準報酬月額	イ:53万~79万円	16万7,400円+(総医療費-55万8,000円)×1% 〈9万3,000円〉	
月額	ウ:28万~50万円	8万100円+(総医療費-26万7,000円)×1% 〈4万4,400円〉	
	エ:26万円以下	5万7,600円〈4万4,400円〉	
	オ:低所得者	3万5,400円〈2万4,600円〉	

〉は多数該当の場合

※2 [1%]は「(総医療費-α円)×1%」で、70歳未満の方に同じ

70歳~74歳の方

		所得区分	個人ごと(通院)	世帯ごと(通院+入院)	
	標準報酬月額	83万円以上 (現役並みⅢ)	25万2,600円+1% ※2 〈14万100円〉		
		53万~79万円 (現役並みⅡ)	16万7,400円+1% ^{※2} 〈9万3,000円〉		
		28万~50万円 (現役並み I)	8万100円+1% ^{※2} 〈4万4,400円〉		
	нх	26万円以下 (一般)	1万8,000円 (年間上限14.4万円)	5万7,600円 〈4万4,400円〉	
		低所得者Ⅱ	о оооп	2万4,600円	
		低所得者 T	8,000円	1万5 000円	

たとえば、総医療費100万円の場合

70歳未満) 負担割合3割) 所得区分ウ

最終的な支払額は同じ でも手間と負担が少な いのは限度額証



計算式に当てはめると

8万100円+(100万円-26万7,000円)×1%=8万7,430円

■ 限度額は8万7.430円

限度額証なら、最初から限度額までに!





▶ 限度額証は約1週間でお手元へ

2 保険証+限度額証の提示で 最初から限度額まで!

8万7,430円を支払うだけ!

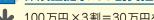


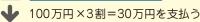
事前に申請=限度額証

- 最初から限度額までの支払いで済みます
- 高額療養費の申請忘れがありません

高額療養費の申請で払い戻し!

1 保険証提示で3割負担







2 高額療養費の申請で払い戻し

30万円-8万7.430円=21万2.570円が 約4か月後に払い戻される

払い戻しは診療月から約4か月後

後から申請=高額療養費

- まとまったお金の準備が必要です
- 払い戻しまで時間がかかります

協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用でない事業所様

同意書のご提出をお願いします

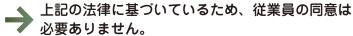
なぜ同意書を提出をするの?



健診結果の提供が、法律で定められているからです。

「労働安全衛生法」や「高齢者の医療の確保に関する法律」では事業者様に対し、労働者への健 診の実施と「**医療保険者(協会けんぽ)への健診結果の提供**」を義務付けています。健診結果の 提供にあたっては、事業主様のお手間とならないよう、受診先の健診機関が代行します。このた めに同意書が必要となります。(提出済の場合、再提出は不要です。)

個人情報の提供に問題はないの?



事業者様の義務となっており、個人情報保護法の責任は問われません。 4

2 年後の 保険料率に 反映されます!



、同意書を提出することでで

健康保険料率の引き下げ

につながります!

健康保険料率の決定に、加入者の健康づくりへの 取り組みが反映される

「**インセンティブ制度** | がスタートしています。 たとえば健診受診率が高い等により、健康保険料率 が引き下げられる仕組みです。しかし愛知支部では、 同意書が未提出のために健診結果が把握できない事 業所が多く、結果として、健診受診率が低迷してい ます。

同意書が未提出のために 未受診の扱いとなっている事業所が多数



- ・同意書が未提出で 健診結果がない
- 健診を受けていない

被保険者健診受診率 (H29協会けんぽ愛知支部)





健康保険料率を上げないためには、

1 社でも多く同意書を提出していただくことが重要です。 未提出の事業所様はご提出をお願いします。

同意書ダウンロードはこちらから |協会けんぽ愛知 事業者健診

Q検索ト

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)

が異なる場合があります。

者様向けのものです。

記載の内容は、協会けんぽの加入

健康保険組合の加入者様は、内容

📮 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

コラム ~日本の健康・世界の健康~

朝食は食べた方が良い? ~朝食欠食と糖尿病~

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 **上村 真由**

「朝食は食べた方が良い」というのは本当で しょうか。朝食と健康に関する情報は世の中に あふれていて、朝食を食べた方が良いのか、む しろ食べなくても良いのか、私たちを悩ませま す。今回は、私たちが行った朝食欠食と糖尿病 の関連についての研究を紹介しながら、この問 題について考えてみたいと思います。

厚生労働省の平成25年国民健康・栄養調査 によると、日本人男性の14.4%、女性の9.8% が朝食を習慣的に欠食しており、健康への悪影 響が懸念されています(ここで示す朝食の「欠 食」というのは、食事をしなかった場合だけで なく、錠剤などによる栄養素の補給・栄養ドリ ンクのみの場合、菓子・果物・乳製品・嗜好飲 料などの食品のみを食べた場合も指します)。 実際、朝食を欠食すると、欠食しなかった場合 に比べて、同じ昼食を食べても、血糖値の変化 が大きいことが報告されており、朝食欠食の習 慣が長期間持続すると糖尿病の発症リスクが高 くなる可能性が指摘されています。

私たちが行った調査によると、朝食を欠食 する習慣のある人が数年後に糖尿病を発症す るリスクは、朝食を欠食しない人に比べて上 昇していたことが分かりました(Journal of Epidemiology誌 2015年25巻5号351-8頁)。 この調査では、調査対象者にアンケートに回答 していただき、1週間あたりの朝食の摂取回数 を把握しました。ここでは、「必ず毎日食べる」、 「ほぼ毎日食べるが時々食べない」と回答した 方を朝食摂取者とし、「週3-5日は食べる」、「週 1-2日しか食べない」、「食べない」と回答した 方を朝食欠食者と定義しました。残念ながら、 この調査では、朝食の内容については調査して

いません。 朝食を欠食することが糖尿病の発症を来すメ

カニズムとして、朝食を欠食すると、欠食しな かった場合に比べて、同じ昼食を食べても、そ の後の血糖値の上昇やインスリン値の変動が急 激であることが挙げられます(インスリンは血 糖値を下げる働きがあるホルモンです)。朝食 欠食によって引き起こされる代謝上の小さな変 化の累積が糖尿病の発症リスクを高めた可能性 があるのです。また、朝食を欠食することによっ て昼食などの食事摂取量が多くなる可能性があ ります。私たちの調査では、調査対象者の総工 ネルギー摂取量は、朝食摂取者で平均 1,942kcal/日、朝食欠食者で平均1,740kcal/ 日であり、朝食欠食者は朝食摂取者に比べ、1 食あたりのエネルギー摂取量が多いことが推測 されました。1回の食事量が増加することは食 後の血糖値とインスリン値を大きく変化させ、 糖尿病の発症リスクを高めた可能性がありま す。

朝食に関する健康情報は世の中にあふれてい ますが、まだまだ分からないことだらけです。 今回は、国民健康・栄養調査における朝食欠食 の状況と私たちが行った朝食欠食と糖尿病の研 究結果について紹介しました。最近では、朝食 を食べない健康法なども書籍や健康番組などを 通じて耳にするようになりましたが、朝食欠食 が健康に良いという報告は未だ少ないのが現状 です。今回紹介した私たちの研究結果を含め、 国内外の多数の研究結果から、朝食を食べた方 が健康に良いだろう、と言えそうです。朝は時 間がないものですが、ほんの少し早起きをして、 朝食を食べてみてはいかがでしょうか。

参加申込募集!一「日」帰山バスツアーハイキング」のご案内

2019年4月~6月(春)の名鉄観光バス「日帰りバスツアー ハイキング | コースのうち、下記のコース(日時限定)について、 旅行代金の一部補助を行います。

参加補助券を発行しますので、当日ご持参ください。

「あじさい咲き乱れる三室戸寺から 世界遺産・平等院」コース 京都府

●出 発 日:2019年6月15日(土) ●集合場所:名鉄バスセンター 4階

●集合時間:午前7時40分(出発午前8時00分)

・ハイキングコースについて

難易度 初級者向け

距離 6.0km 時間 2時間00分 標高差 130m

旅行代金 おとな 6,800円 こども 6,300円

◆補助金額 1名様につき1,000円 (おとな、こども同額)

◆募集定員 150名(1事業所4名様まで)

◆参加資格

2018年度の社会保険協会費を納入していただい た会員事業所の被保険者とその被扶養者

◆申込期限 2019年6月5日(水)

*募集定員に達したときは、受付を締め切らせて いただきます。

(ホームページにその旨掲載いたします。)

※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。

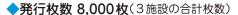
または、FAX (052-678-7334) にてご連絡いただ ければ、申込書の用紙等をFAXでお送りいたします。 (必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)

申込募集!

2019年度 プール利用補助券発行のご案内

- ◆契約施設・利用期間
 - ①サンビーチ日光川(名古屋市港区藤前)7月6日(土)から9月8日(日)まで
 - ②ラグーナテンボス (蒲郡市海陽町) 7月1日(月)から9月24日(火)まで
 - ③ナガシマスパーランドジャンボ海水プール(桑名市長島町)

7月1日(月)から9月30日(月)まで



※ただし、1事業所の交付枚数を事業所の規模(被保険者数)に応じ、右記の表のとおり上限 枚数(3施設の合計枚数)を設定させていただきますので、ご理解をお願いいたします。

※発行枚数に達したときは、受付を締め切らせていただきます。 (ホームページにその旨掲載いたします。)



事業所規模 (被保険者数)	上限枚数 (3施設の合計枚数)
1~99人	10枚
100~499人	20枚
500~999人	30枚
1,000人以上	40枚

申込資格

2019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の被保険者とその被扶養者 (ただし、2019年6月30日までにお申し込みの場合は、2018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の被保 険者とその被扶養者も対象とさせていただきます。)

※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。 (必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)

「算定基礎届相談コーナー」開設のご

愛知県社会保険協会では、愛知県内の年金事務所において、下記のとおり「算定基礎届相談コーナー」を開設いたします。 新しく社会保険に加入されました事業所の方、事務担当者が交代されました事業所の方など、算定基礎届の記入方法な どわからないことがありましたらお気軽にご相談ください。

|開 設 | 2019年7月1日(月)から7月10日(水)まで 「土曜日、日曜日を除く8日間]

開設時間 午前9時から12時まで 及び 午後1時から4時まで

開設場所 愛知県内各年金事務所 ただし、名古屋北年金事務所では開設しません。

そ の 他 相談は無料です。

受講者募集! 「社会保険事務講習会」開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記の日程で社会保険事務講習会を開催いたします。

新しく社会保険に加入されました事業所の方、社会保険事務担当者が交代されました事業所の方など、受講をご希望の皆様のお申し込みをお待ちしております。

◆開催日時・会場 各会場とも午後2時開始、午後4時15分終了予定(受付:午後1時30分から)

開催月日	会場	所 在 地	定員(名)
7月16日(火)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち)中会議室1101	名古屋市中村区名駅4-4-38	70
7月17日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち)中会議室1101	名古屋市中村区名駅4-4-38	70
7月18日(木)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち)中会議室1101	名古屋市中村区名駅4-4-38	70
7月19日(金)	尾張一宮駅前ビル(i-ビル)2階 大会議室	一宮市栄3-1-2	70
7月22日(月)	豊橋商工会議所 401会議室	豊橋市花田町字石塚42-1	40
7月23日(火)	刈谷市総合文化センター(アイリス)501~503講座室	刈谷市若松町2-104	70
7月24日(水)	アイプラザ半田 研修室	半田市東洋町1-8	50
7月25日(木)	栄ガスビル 5階 キングルーム	名古屋市中区栄3-15-33	80
7月26日(金)	岡崎商工会議所 401会議室	岡崎市竜美南1-2	30

講習会は各会場とも同じ内容で行いますので、ご都合のよい日をお選びのうえお申し込みください。

◆講習内容

- 1. 社会保険制度の仕組みについて
- 2. 健康保険・厚生年金保険の適用、保険料について
- 3. 健康保険給付の手続きについて

◆講 師 社会保険労務士

◆申込資格

整理番号

- ○2018年度の社会保険協会費を納入していただいた会員 事業所の方
- ○2018年8月21日から2018年12月20日までの間に新規 適用となった事業所の方

◆受講料無料

◆申込期限 各会場とも開催日の1週間前まで

- *先着順とさせていただきますので、お早めにお申し込みください。(1事業所2名様まで)
- *定員に達したときは受付を締め切らさせていただきます。 (ホームページにその旨掲載いたします。)

※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。

(必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)

※会費の受領証(払込票)に記載されている整理番号を記入してください。

事業所の名称、所在地等に変更があった場合は、お知らせください

事業所名称、所在地等に変更がございましたら、お手数ですが下記の様式にご記入のうえ、FAX(052-678-7331)または郵送にてお知らせください。

一般財団法人 愛知県社会保険協会会長 殿

圧	曰	Е

 変更のある項目のみ記入してください。)
 変更前
 変更後

 事業所整理記号
 (例「中いろは」「東ABC」)

 フリガナ
 事業所名称

事業所所在地 電話番号 () - () -

事業所所在地

(

事業所名称

事 業 主 氏 名

電 話 番 号

) –

印



─ 令和元年5月発行 —

記事提供:日本年金機構大曽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

名古屋市熱田区横田 1 丁目11番 6 号 フジ神宮ビル 8 階 ☎ 052-678-7330 URL https://www.shaho-aichi.jp/