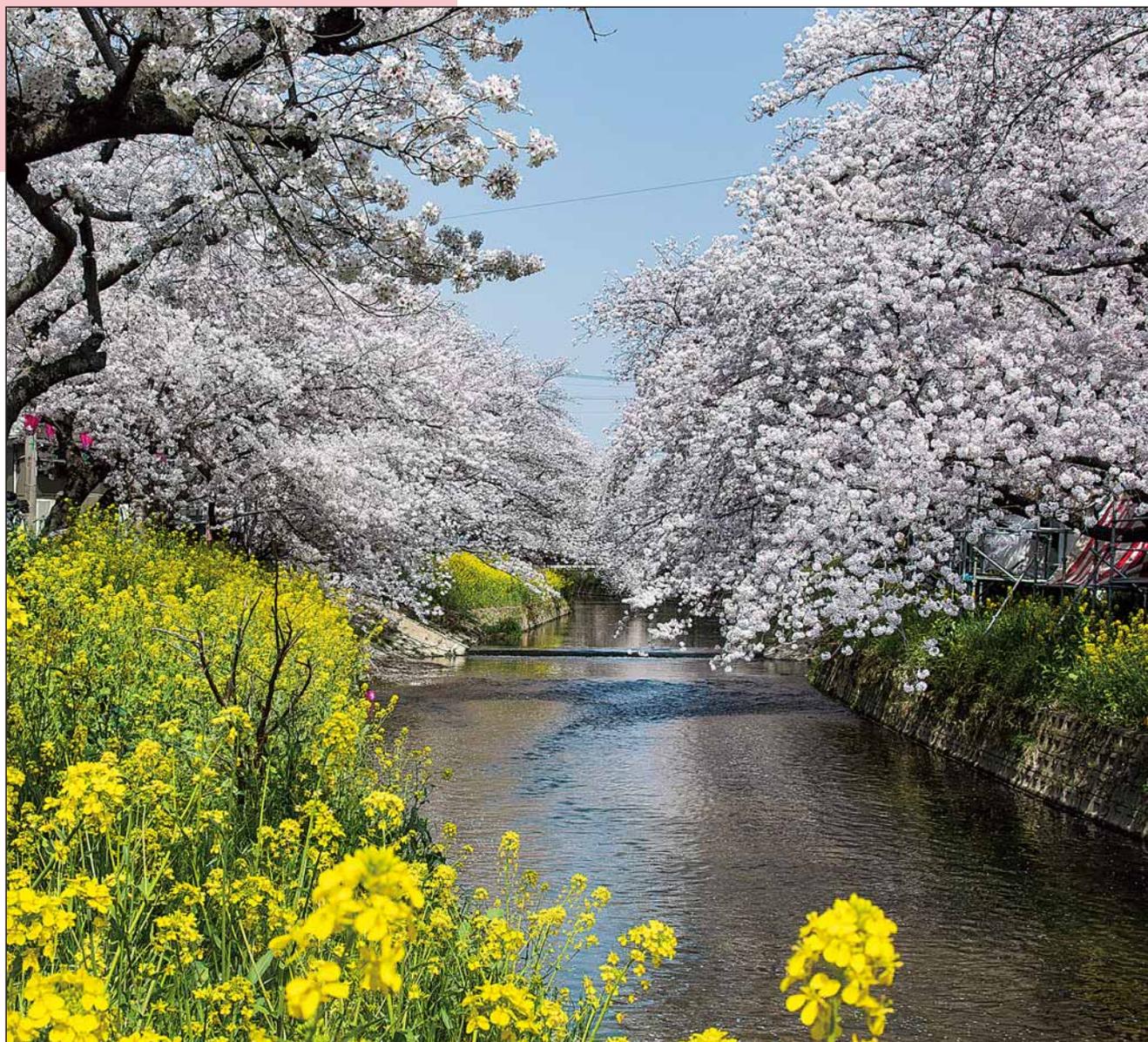


社会保険

あいち



岩倉五条川の桜(岩倉市)

とじて保管しましょう

《今月の主な内容》

- 随時改定について
- 健康保険こんなとき 傷病手当金の継続給付
- 令和2年度 健康保険料率・介護保険料率が変更になります
- コラム ～日本の健康・世界の健康～
- あなたの年金 簡単便利なねんきんネットで!
- 施設利用会員証発行のご案内

〔 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. **538**

2020年3月

(隔月発行)

職場内で回覧しましょう

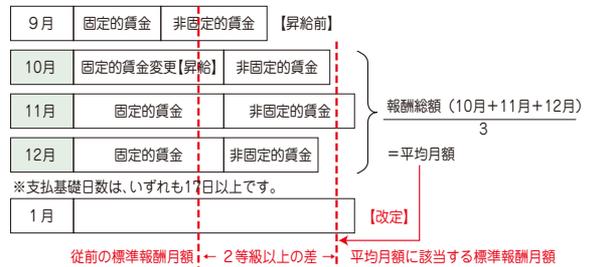
随時改定について

1 概要

被保険者の報酬が、昇（降）給等の固定的賃金の変動に伴って大幅に変わったときは、定時決定を待たずに標準報酬月額を改定します。これを随時改定といいます。

随時改定は、次の3つの条件を全て満たす場合に行います。

- (1) 昇給又は降給等により固定的賃金に変動があった。
- (2) 変動月からの3か月間に支給された報酬（残業手当等の非固定的賃金を含む）の平均月額に該当する標準報酬月額とこれまでの標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じた。
- (3) 3か月とも支払基礎日数が17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）以上である。



2 留意事項

厚生年金保険では、被保険者が受け取る給与（基本給のほか残業手当や通勤手当などを含めた税引き前の給与）を一定の幅で区分した報酬月額に当てはめて決定した標準報酬月額を、保険料や年金額の計算に用います。

現在の標準報酬月額は、1等級（8万8千円）から31等級（62万円）までの31等級に分かれています。

報酬月額は、通勤手当等を含めた報酬に加え、事業所が提供する宿舍費や食事代等の現物給与（全国現物給与価額一覧表）の額も含めて決定されます。

また、毎年9月に、4月から6月の報酬月額を基に、標準報酬月額の改定が行われます（定時決定）。

なお、定時決定の算定月以後に報酬月額に大幅な変動（標準報酬月額の2等級以上）があった場合には、標準報酬月額の改定が行われます（随時改定）。

- (1) 随時改定の条件には、固定的賃金に変動があることが必要です。
 固定的賃金とは、支給額や支給率が決まっているものをいいますが、その変動には、次のような場合が考えられます。
 (ア) 昇給（ベースアップ）、降給（ベースダウン） (イ) 給与体系の変更（日給から月給への変更等）
 (ウ) 日給や時間給の基礎単価（日当、単価）の変更 (エ) 請負給、歩合給等の単価、歩合率の変更
 (オ) 住宅手当、役付手当等の固定的な手当の追加、支給額の変更
- (2) 休職による休職給を受けた場合は、固定的賃金の変動がある場合には該当しないため、随時改定の対象とはなりません。
- (3) 一時帰休（レイオフ）のため、継続して3か月を超えて通常の報酬よりも低額の休業手当等が支払われた場合は、固定的賃金の変動とみなし、随時改定の対象となります。
 また、一時帰休が解消され、継続して3か月を超えて通常の報酬が支払われるようになった場合も随時改定の対象となります。
- (4) 次の場合は、随時改定の対象とはなりません。
 (ア) 固定的賃金は上がったが、残業手当等の非固定的賃金が減ったため、変動後の引き続いた3か月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より下がり、2等級以上の差が生じた場合
 (イ) 固定的賃金は下がったが、非固定的賃金が増加したため、変動後の引き続いた3か月分の報酬の平均額による標準報酬月額が従前より上がり、2等級以上の差が生じた場合
- (5) 随時改定は、固定的賃金の変動月から3か月間に支給された報酬の平均月額に該当する標準報酬月額と従前の標準報酬月額との間に2等級以上の差が生ずることが条件ですが、標準報酬月額等級表の上限又は下限にわたる等級変更の場合は、2等級以上の変更がなくても随時改定の対象となります。

※下表の等級は、令和2年3月1日現在のものです。

(ア) 厚生年金保険の場合

ケース	従前の標準報酬月額	報酬の平均月額	改定後の標準報酬月額
昇給の場合	30等級・590千円	635千円以上	31等級・620千円
	1等級・88千円で報酬月額83千円未満	93千円以上	2等級・98千円
降給の場合	31等級・620千円で報酬月額635千円以上	605千円未満	30等級・590千円
	2等級・98千円	83千円未満	1等級・88千円

(イ) 健康保険の場合

ケース	従前の標準報酬月額	報酬の平均月額	改定後の標準報酬月額
昇給の場合	49等級・1,330千円	1,415千円以上	50等級・1,390千円
	1等級・58千円で報酬月額53千円未満	63千円以上	2等級・68千円
降給の場合	50等級・1,390千円で報酬月額1,415千円以上	1,355千円未満	49等級・1,330千円
	2等級・68千円	53千円未満	1等級・58千円

3 標準報酬月額の適用期間

上記1によって決定された標準報酬月額は、6月以前に改定された場合、再び随時改定等がない限り、当年の8月までの各月に適用されます。

また、7月以降に改定された場合は、翌年の8月までの各月に適用されます。

被扶養者における国内居住要件の追加について

健康保険法等の一部改正（令和2年4月1日施行）に伴い、健康保険の被保険者に扶養されている方の要件について、新たに「国内居住」の要件が追加されます（住民票が日本国内にある方は、原則として「国内居住」要件を満たしますが、日本国籍を有しない方で医療を受けることを目的として滞在する方等は認定の対象外となります）。

なお、日本国内に住民票がない場合も、外国に一時的に留学をする学生や外国に赴任する被保険者に同行する家族等については、日本国内に生活の基盤があると認められるものとして特例的に被扶養者となることができます。当該対象者については、事業主さまから「健康保険被扶養者（異動）届」に例外に該当することを証する書類等を添付した上で届出が必要となります。

詳しくは日本年金機構ホームページをご参照ください。

被保険者の70歳到達時における資格喪失などの手続きが不要になりました

厚生年金保険法施行規則の一部が改正され、在職中に70歳に到達し、70歳到達日以降も引き続き同一の事業所に同一の報酬で使用される被保険者につきまして、これまでは届出が必要でしたが、平成31年4月1日からは届出を不要とし、事業主の事務負担の軽減を図りました。

ただし、70歳到達前後で、異なる報酬で使用される場合は、引き続き5日以内に「厚生年金保険被保険者資格喪失届 70歳以上被用者該当届」の届出が必要です。



「二以上事業所勤務被保険者」の届出書類は事務センターへ

これまで、「二以上事業所勤務被保険者」に係る届出書類は、選択事業所を管轄する年金事務所へご提出いただいておりますが、二以上事業所勤務被保険者に係る業務を令和2年2月より事務センターに集約いたしましたので、選択事業所の所在地を管轄する事務センターへのご提出をお願いいたします。

なお、届書作成や制度、処理状況等については、これまで通り選択事業所を管轄する年金事務所へお問い合わせください。

管轄する各事務センターについては日本年金機構ホームページのトップページより「事業主の方」から「健康保険・厚生年金保険適用関係届書・申請書 郵送先」欄をご参照ください。



健康保険こんなとき



退職した後も傷病手当金を受給したいとき▶傷病手当金の継続給付

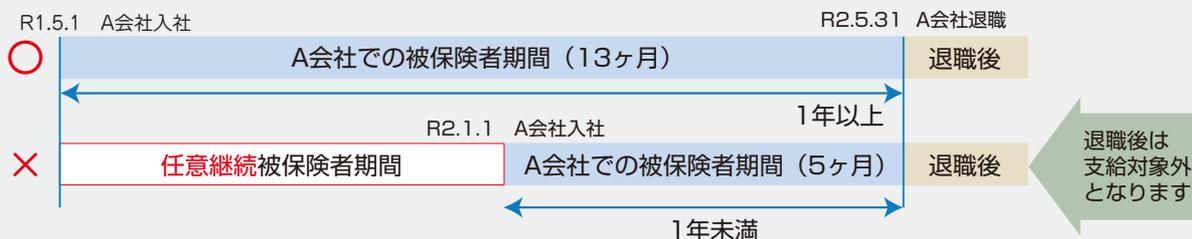
Q 在職期間中に傷病手当金を受給していましたが、会社を退職することになりました。退職後の期間も傷病手当金を受給できますか？



A 次の**3つの要件を満たしている場合**、退職後も引き続き傷病手当金を受給することができます。受給できる期間は、支給開始日から1年6ヶ月の範囲内です。

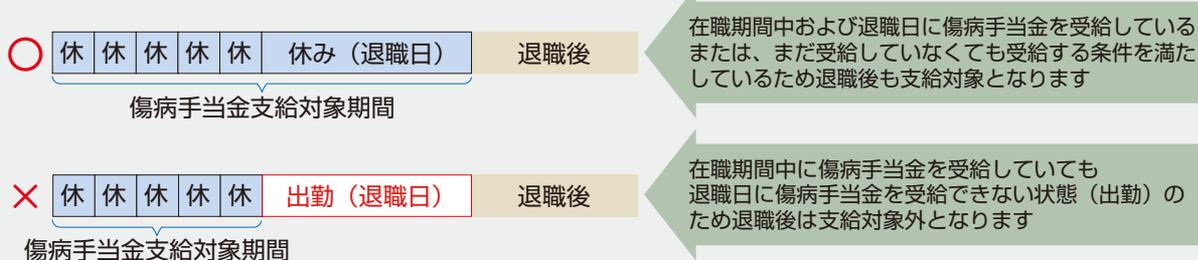
要件 1 退職日（資格喪失日の前日）までに、1年以上継続して被保険者であること

! 任意継続・共済・国保期間は除いて1年以上継続して被保険者である必要があります



要件 2 退職時に傷病手当金を受けているか、または受ける条件を満たしていること

! 退職日に出勤したときは、資格喪失後（退職日の翌日）以降の傷病手当金は受給できません



要件 3 同一の傷病により、退職後も引き続き療養のため労務不能（仕事ができない状態）であること

! ① 療養担当者（医師）からは**1日の空白もなく**労務不能の証明をいただいでください。

② **断続しての受給はできません。**

療養中、傷病が回復し労務可能となったが、その後再び労務不能となった場合でも1度労務可能となった日以降は傷病手当金の支給対象外となります。

! 対象となる方はご注意ください

老齢（退職）年金の支給を受けている場合は、支給額が調整されます。

老齢（退職）年金の年間給付額を360日で割った額（年金の日額）が傷病手当金の日額より多いときは、傷病手当金が**支給されません**。
少ないときは、その**差額**が傷病手当金として**支給されます**。

令和2年度 健康保険料率・介護保険料率が変更になります

健康保険料率

平成31年度
(令和元年度) **9.90%** → **令和2年度**
9.88%
前年度より0.02%引き下げ
※激変緩和措置は令和元年度に終了しました

介護保険料率

平成31年度
(令和元年度) **1.73%** → **令和2年度**
1.79%
前年度より0.06%引き上げ

介護保険料について

40歳～64歳の方は介護保険第2号被保険者として、健康保険料と合わせて介護保険料が徴収されます。
65歳以上の方は介護保険第1号被保険者として、原則、本人の年金から特別徴収されます。

「令和2年度保険料額表」は協会けんぽHPで確認できます

協会けんぽ 料額表

Q 検索

傷病手当金のお支払い目安のお知らせ

4月中にお支払いできる**目安は4月15日(水)受付分まで**
内容に不備があったり確認が必要な場合はお支払いが遅れる場合があります。

受付からお支払まで
2週間程度いただいております。

協会けんぽ
愛知支部共催

名鉄ハイキングのご案内

社内レクとしても!



4月4日(土) 城山公園・安城公園
2つの「桜まつり会場」を歩くよくばりお花見コース

参加無料
距離8.0km

8:30～11:00の
間に各自スタート



スタート地点の受付で保険証提示 ▶ **参加賞**をプレゼント



記載の内容は、協会けんぽの加入者様向けのもので、
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。

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)

手続きは
郵送でお願い
します



メールマガジンに是非ご登録ください。

健康保険、健康づくりに関する最新情報をお届けします。

3ステップで簡単登録!

- 1 ご登録画面へアクセス
- 2 新規登録をクリック
- 3 アドレスなど入力、確認ボタンをクリック

協会けんぽ愛知 メールマガ

Q 検索





～日本の健康・世界の健康～

お酒

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

立春を過ぎ、次第に暖かくなるこの時期。筆者の職場の向かいには、毎年花見の季節に多くの人が詰めかける公園があり、夜ごと酒盛りを楽しむ人々が現れる。灯りに照らされて、頬を紅くする人々。夜桜の美しさと相まって一幅の絵のようだ。

日本ではアルコールを1%以上含む飲料は「お酒」と定義されている。アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺すると酔っ払った状態になる。アルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収されて血液に入り、全身へと伝わる。そして、肝臓でアルコールを分解する酵素によってアセトアルデヒドとなり、さらに酢酸に分解され、最終的には二酸化炭素と水となって体外に排出される。分解酵素の働きが弱い、いわゆる「下戸」は、飲み過ぎると体内にアセトアルデヒドが溜まり、顔面紅潮、動悸、頭痛、吐き気が起こる。日本人は4割弱が、アセトアルデヒド分解酵素が欠損し、一般的に欧米人に比べお酒に弱いと言われている。

アルコールが血中から消失する時間は、性別、体質、体重などによる個人差が非常に大きい。体重60～70kgなら、平均的に純アルコール5gの分解に約1時間かかると言われており、ビールで中瓶1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯（純アルコール20g）のそれぞれの分解時間は約4時間となる。

「酒は百薬の長」ともいう。では、どの程度のアルコールが体によいのか。結論から先に言おう。現在、アルコールそのものの摂取について、科学的には「適量」というものは存在しないことが判明している。

1981年に英国のマーモット博士がLancet誌に発表した「飲酒と死亡率のJカーブ効果」という疫学調査では、飲酒量と総死亡率には関連があり、「適量飲酒をしている人」が最も死亡率が低く、次に「全く飲まない人」、適量を超えて飲酒するほど死亡率が高くなるJ型のカーブを描くとされた。その後、少量飲酒のJカーブ効果は様々な研究で実証され、特に心疾患などのリスクを下げることに注目され定説になりつつある。

しかし、2018年8月、Lancet誌に掲載された研究では「世界195の国と地域で23のリスクを検証した結果、健康への悪影響を最小化するなら飲酒量はゼロがいい」と結論づけられた。虚血性心疾患（心筋梗塞など）については変わらず、「少量飲酒で発症リスクが下がる」という結果が出てはいる。しかしその一方で、飲酒量が増えればがん、結核など他の疾患のリスクが少量飲酒でも高まる。これらの悪影響のため、心疾患などの予防効果も結局は相殺されてしまうのである。

Lancet誌に2018年4月に掲載されたケンブリッジ大学などの研究では、19の高所得国の住民を対象とした3つの大規模研究を解析した結果、「死亡リスクを高めない飲酒量は、純アルコールに換算して週に100gが上限」という報告がまとめられた。これは厚生労働省が21世紀における国民健康づくり運動として、国レベルで健康政策を行っている「健康日本21」（2000年）で提唱された「節度ある適当な飲酒量」の1日当たり20g（＝週140g）より低い。なお、イギリスの基準量は日本より厳しく、週当たり14ユニット（112g）だ。

「たばこ規制枠組み条約」が採択された2003年頃から、アルコール規制をめぐる議論も高まっている。2010年5月、「アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略」が世界保健機関（WHO）の総会において全会一致で採択された。強制力はないが、広告の規制、安売りや飲み放題の禁止か制限、課税や最低価格制によるお酒の価格引き上げなどを含む、幅広い対策が求められた。

日本の成人全般の飲酒率自体についての言及は無いものの、「健康日本21」では、1日に平均純アルコールで約60gを越える多量飲酒する人（基準値：1996年、男性4.1%、女性0.3%）の減少と、未成年の飲酒（基準値：1996年、中学3年生男子25.4%、女子17.2%と高校3年生男子51.5%、女子35.9%）をなくすことを目標としている。また、2013年度から適用された健康日本21（第二次）によると、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は1日当たりの純アルコール摂取量が「男性で40g以上、女性で20g以上」と定義されている。

お酒とつきあっていくために、世界各国でさまざまな規制がとられている。たとえば、飲酒の年齢制限がある。ヨーロッパ諸国の多くは16歳、イギリスは18歳、台湾も18歳、韓国の飲酒制限年齢はないが、お酒を購入できるのは満19歳になる年の1月1日からだ。中国は飲酒の年齢制限はないが未成年者（18歳未満）には販売できない。少し詳しく紹介したいのはアメリカである。アメリカの飲酒年齢は21歳からだ。飲酒だけでなく、21歳以上でないとお酒の購入や販売もできない。また、販売できる時間帯や場所にも制限があり、深夜2時まで。一般的に公共の場での飲酒は禁じられている州がほとんどで、地域によっては、ビールか、ウォッカか、ウイスキーによってそれぞれ販売場所が異なり、専門店での購入に限られることがある。車中での飲酒は当然禁止だが、運転手はもちろん同乗者が飲んでも罰せられ、栓の開いたお酒が車内にあると、それすら罰則の対象となる。

1990年以前は、ほとんどのアルコールはヨーロッパをはじめとする高所得国で消費されていたが、1990年から2017年にかけて、東南アジアで104%、西太平洋地域で54%消費量が急増した。WHOのデータによれば、毎年世界の約300万人が不適切なアルコール摂取により死亡している。飲酒は生活習慣病を始め60以上もの病気を引き起こし、ほぼあらゆる臓器に悪影響をもたらす。長期に渡る大量のアルコール摂取は、中性脂肪を蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こす。ちなみに、「休肝日」の明確な科学的証拠はない。けれども、お酒をよく飲む人にとっては休肝日の設定によってアルコール摂取量のコントロールに効果を及ぼすと考えられる。

では、飲酒のメリットは本当にゼロなのだろうか。リラクセス、ストレス解消、飲みニケーションの効用を実感する人もいるだろう。確かにこうした精神的な面は否定できない。お酒が好きでたまらない人もいるだろう。ならば、「酒は飲んででも飲まれるな」最近若者の間であまり聞かなくなったこのフレーズを頭の片隅にそっと置き、一人一人がスマートなお酒の飲み方のスタイルを探ってみてはどうだろうか。

あなたの年金

簡単便利なねんきんネットで!



ねんきん太郎
「ねんきんネット」マスコット

「ねんきんネット」はこれまでの年金記録や、将来受け取る年金の見込額など、ご自身の年金に関する情報をパソコンやスマートフォンから、いつでもどこでも確認できるサービスです。

ご提出いただいた算定基礎届等により決定された標準報酬月額などもご自身で簡単に確認できます。また、日本年金機構から送付される「ねんきん定期便」や「年金支払いに関する通知書」（年金振込通知書や源泉徴収票等）の内容を電子版で確認・ダウンロードできます。

この機会に「ねんきんネット」に登録いただきますよう、従業員の皆さまへご周知をお願いします。

詳しくはWEBで!

🔍 検索

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



スマートフォン
でのご利用登録
の方はこちら

職場の研修・健康づくりに DVD をご利用ください! 好評貸出中

愛知県社会保険協会では、健康づくり事業の一環として、無料で健康に関するDVDの貸し出しを行っています。

DVDは全50タイトルあり、内容は生活習慣病予防・健康づくりのDVD、メンタルヘルスなど心と体の健康についてのDVD、最近なにかと話題になっているハラスメント（セクハラ、パワハラ、マタハラ）についてのDVDを取り揃えています。皆さんの職場の研修や健康づくりに、ぜひ活用してください。

なお、一度の貸し出しは2タイトルまで、貸出期間は2週間以内です。貸し出しを希望される場合は、愛知県社会保険協会までFAX（052-678-7334）でお申し込みください。

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
(ただし、2020年7月1日以降にお申し込みの場合は、2020年度の会費を納入していただいた会員事業所)

DVDの内容、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! 潮干狩り利用補助券発行のご案内



下記施設の潮干狩り利用補助券を発行し、入場料金の一部を補助します。

潮干狩り施設名	所在地	ご利用期間
①矢梨潮干狩場	知多郡美浜町	2020年4月21日(火)から6月25日(木)まで
②東はず海岸潮干狩場	西尾市東幡豆町	2020年4月22日(水)から6月24日(水)まで
③蒲郡竹島海岸潮干狩場	蒲郡市竹島町	2020年4月22日(水)から6月10日(水)まで

◆発行枚数 6,000枚

※ただし、1事業所の交付枚数を事業所規模（被保険者数）に応じて、右記の表のとおり上限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、期間中でも受付を締め切らせていただきます。(その旨ホームページに掲載いたします。)

事業所規模 (被保険者数)	上限枚数
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

◆その他

- 補助券は、潮干狩り場の入場料金のみを補助の対象とします。
- 補助券は、お1人様1枚限り、かつ3施設のうちのいずれか1施設のみご利用できます。

※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。)

全国の宿泊施設等が
優待料金でご利用できます

施設利用会員証発行のご案内

愛知県社会保険協会では、ホテル等の契約施設を優待料金でご利用できる「施設利用会員証」を発行しています。会員証は、会員事業所の従業員とご家族の方がご利用いただけます。

「会員証」の発行を希望される会員事業所の方は、当協会ホームページから『施設利用会員証交付申込書』をダウンロードのうえ郵送にて愛知県社会保険協会までお申込みください。（個人でのお申し込みはできません）

なお、有効期限が2020年3月31日の「会員証」をお持ちの方で、引き続き会員証の利用を希望される場合は、改めて「会員証」の発行が必要となります。

優待利用できる施設

- 船員保険会 (4施設)
- ホテル法華クラブグループ (19施設)
- 高輪・品川プリンスホテルグループ (4施設)
- プリンスホテル優待プラン
- 湯快リゾートグループ (29施設)
- ダイワロイヤルホテルズ (27施設)
- かんぽの宿 (37施設)
- HMIホテルグループ (53施設)
- その他 宿泊施設 (9施設)
- その他 日帰り施設 (9施設)
- 日本スキー場開発グループ優待プラン



* 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。

第32回 社会保険 健歩大会 (ウォーキング) 開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記のとおり「社会保険健歩大会」を開催いたします。職場の皆さんやご家族お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

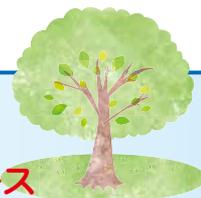
開催年月日 2020年4月11日(土)

「2020年 春 名鉄のハイキング」と同時開催

コース 「日本最大級? の臨海緑地「日本列島公園」を巡る」コース

名鉄名古屋本線・国府駅(スタート)…為当稲荷神社…引馬神社…日本列島公園…素盞鳴神社…伊奈城址…新池公園…小坂井中央公園…名鉄名古屋本線・伊奈駅(ゴール)

約11.0km 約2時間50分



受付

場所：名鉄名古屋本線「国府駅」前

時間：午前8時30分から午前11時まで（受付後は、随時出発）

受付：①下記の「社会保険健歩大会参加票」を複写し、家族やグループごとに記入し、当日、「社会保険協会」の受付に提出してください。

②参加票と引き換えに、先着500名の方に参加賞をお渡しいたします。

大会開催の可否

開催ご案内ダイヤル ☎052-582-1919（当日午前6時から11時まで）
（自動音声案内）

その他の事項

- ①ハイキングに適した服装・靴でご参加ください。
- ②ハイキング中の負傷等については、責任は負いかねます。
- ③ハイキングのマナーや交通ルールをお守りください。
- ④ゴミは各自でお持ち帰りください。

お問い合わせ 一般財団法人愛知県社会保険協会 ☎052-678-7330（4月10日(金)まで）

●コースについてのお問い合わせ先/名鉄営業部 ☎052-825-3111（月～金 10:00～17:00 但し祝日を除く）

— コピーをして回覧してください。または、社内に掲示して社員の皆様にお知らせください。—

切り取り線

第32回 社会保険 健歩大会参加票 (参加賞引換券)

事業所名	
事業所所在地	
参加者の名前	始め 名

「社会保険健歩大会参加票」は、家族やグループごとに1枚ずつ記入し、当日「社会保険協会」の受付に提出してください。先着500名の方に参加賞をお渡しいたします。「参加票」は、参加人員等のデータを集約した後速やかに廃棄し、他には使用いたしません。

社会保険 あいち No.538

— 令和2年3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/>