# 社会保険





《今月の主な内容

●健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額の特例改訂の期間が 更に延長されることになりました

- ●退職される従業員の方の国民年金の手続きについて
- ●保険証がないけど病院に行きたいとき、どうする?
- ●令和3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~
- ●職場の研修・健康づくりに DVD をご利用ください!
- ●潮干狩り利用補助券発行のご案内

・ 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。

佐布里池 梅まつり(知多市)

No.544 2021年3月 (隔月発行)

職場内で回覧しましょう

## 

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う体業で著しく報酬が下がった場合における、 健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額の特例改定の 期間が更に延長されることになりました

### 標準報酬月額の特例改定について

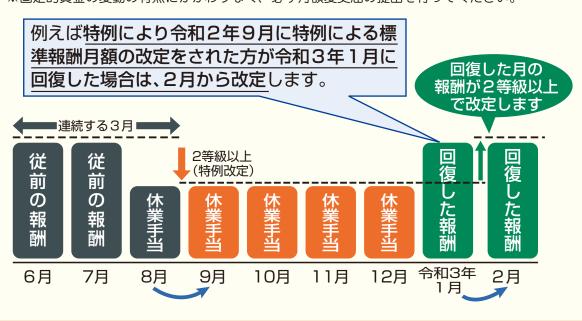
令和2年4月から12月までの間に新型コロナウイルス感染症の影響による休業により報酬が著しく下がった方について、事業主からの届出により、健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額を、通常の随時改定(4か月目に改定)によらず、翌月から改定を可能とする特例措置が講じられているところです。

今般、令和3年1月から令和3年3月までの間に新型コロナウイルス感染症の影響による 休業に伴い報酬が急減した方についても、特例改定の対象となりました。

令和3年1月から3月までを急減月とする届書については令和3年1月25日から令和3年5月31日までに届出があったものが対象となります。それまでの間はさかのぼって届出が可能ですが、給与事務の複雑化や年末調整等への影響を最小限とするため、改定をしようとする場合は、できるだけ速やかに提出をお願いします。

特例改定を受けた方は、休業が回復した月に受けた報酬の総額を基にした標準報酬月額が、特例改定により決定した標準報酬月額と比較して2等級以上上がった場合、その翌月から標準報酬月額を改定することになりますので、月額変更届の提出が必要です。

※固定的賃金の変動の有無にかかわりなく、必ず月額変更届の提出を行ってください。





より詳しくお知りになりたい方はこちら

年金機構 特例改定延長

Q検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/tokureikaitei2.html



## 退職される従業員の方の国民年金の手続きについて

従業員の方が退職する際、資格喪失日以降の状況により、国民年金の手続きをご自身で行う必 要があります。

### 20歳以上60歳未満の方が退職される場合

#### 退職により厚生年金保険の被保険者でなくなる場合(配偶者の扶養家族にならない場合)

- お住まいの市区役所・町村役場で第1号被保険者へ切り替える手続きをしてください。 (同日付で再就職するなど、引き続き厚生年金保険に加入される場合は、ご本人が届け出る手 続きはありません。)
- 退職時に配偶者が第3号被保険者であった場合は、配偶者も市区役所・町村役場で第1号被保 険者へ切り替える手続きをしてください。
  - ※第1号被保険者に切り替えることで、ご本人により保険料を納めていただきますが、経済的に納付が困難 な方が利用することができる「特例免除制度」があります。

#### 退職後に配偶者(第2号被保険者)の扶養家族となる場合

• 配偶者の勤務する会社に「第3号被保険者関係届」を提出してください。

### 60歳以上の方が退職される場合

#### 退職により厚生年金保険の被保険者でなくなる場合

- 国民年金に任意加入する方を除き、ご本人の手続きは必要ありません。
- 退職する方の配偶者が20歳以上60歳未満で第3号被保険者だった場合、配偶者はお住まいの 市区役所・町村役場で第1号被保険者へ切り替える手続きをしてください。
  - ※各種届出をする際の添付書類や制度の詳細については、市区役所・町村役場の窓口または最寄りの年金 事務所までお問い合わせください。

## 年金手続きの押印が原則廃止されました

年金手続きの申請・届出様式の押印が原則廃止されました(金融機関へのお届け印、実印によ る手続きが必要なもの等(※)については、引き続き押印が必要となります)。押印欄のある旧様 式は、引き続き使用いただけます。また、旧様式により提出される場合も、押印は必要ありません。

### (※)引き続き押印が必要な届書は次のとおりです。

- 国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書
- 国民年金保険料口座振替辞退申出書
- 委任状(年金分割の合意書請求用)
- 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書
- 健康保険・厚生年金保険 保険料□座振替納付(変更)申出書
- 船員保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書
- 健康保険・船員保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書(ゆうちょ銀行用)
- 健康保険・厚生年金保険 保険料預金□座振替辞退(取消)通知書
- 船員保険·厚生年金保険 保険料預金口座振替辞退(取消)通知書
- 健康保険・船員保険・厚生年金保険 保険料預金口座振替辞退(取消)通知書(ゆうちょ銀行用)

## 保険証がないけど病院に行きたいとき、どうする?

保険証が手元にない・届かない、などやむを得ない理由で保険証が提示できないときに使えるのが療養費(立替払)!

これから4月・5月にかけては新卒や転職の入社などが多く、健康保険証が交付されるまでにお時間がかかります。

保険証がないと窓口での支払いはいったん全額自己負担になります。しかし、療養費(立替払)の申請をしていただくことで、支払った費用の7割は払い戻されます。 (健康保険で認められない費用は除外されます。)



## 療養費申請書記入時の注意点(立替払)

#### 1ページ目



- 1) ご家族が受診した場合でも、会社で お勤めの方(被保険者)のお名前を ご記入ください。
- 2 保険証の記号・番号が不明な場合を 除き、マイナンバーの記入・添付は 不要です。

(非課税者の食事差額請求を除く)

#### 2ページ目



- 3 受診者についてご記入ください。
- 4 傷病名をご記入ください。
- 5 病気・ケガの選択を忘れずに! (ケガの場合、負傷原因届の提出が 必要となります。)

### 

立替払の主な理由	必要な添付書類	
病院·薬局窓口で全額負担 した場合	<ul><li>病院・薬局窓口で支払った際の領収書(原本)</li><li>診療明細書</li></ul>	
誤って、以前にご加入の 国民健康保険・健康保険 組合などの保険証を使っ た場合	<ul><li>・以前に加入していた、国民健康保険・健康保険組合などに返納した際の領収書(原本)</li><li>・診療報酬明細書(返還時に交付される封筒に入った状態のもの。直接交付がない場合、前の保険者が交付する同意書等を添付してください)</li></ul>	

## 愛知支部の加入者・事業主の皆さまへ

## 健康保険料率◎紒護保険料

#### 40~64歳までの加入者様

令和2年度

健康保険料率 9.88%

介護保険料率 1.79%

※40~64歳までの方(介護保険第 2号)は健康保険料率に全国一律 の介護保険料率が加わります。

#### 上記以外の加入者様

令和2年度

健康保険料率 9.88%



## 令和3年3月分 (4月納付分)から

#### 40~64歳までの加入者様

健康保険料率 9.91% +0.03%

介護保険料率 1.80% +0.01%

#### 上記以外の加入者様

健康保険料率 9.91%

+0.03%

※任意継続被保険者の方は4月分(4月12日期限)から変更になります。



## 健康保険料率を抑えるために



各都道府県の健康保険料率は、地域の医療費等に基づいて算出し決定しています。 医療費の上昇を抑えるため、協会けんぽでは病気を予防・早期発見するための健康診断・ 特定保健指導・ジェネリック医薬品の利用を推進しています。さらに、これらの取り組み が保険料率に反映される、インセンティブ制度がはじまっています。皆様の負担する保険 料を上げないためにも、健康診断・特定保健指導・ジェネリック医薬品の利用にご協力お 願いします。

手続きは

郵送でお願い

保険料率の詳細は

こちらを Chec



「令和3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

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。

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



## 健康保険協会

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

TEL:052-856-1490(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)

メールマガジンにご登録ください。 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!

新規登録を ご登録画面へ アクセス クリック



協会けんぽ愛知 メルマガ





## □ ラム ~日本の健康・世界の健康~

## <u>認知症を伴う高齢者を介護するご家族の食生活</u>

#### 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

日本では認知症を伴う高齢者が急増しており、 2012年の65歳以上の有病率は15%(462万人)と 推定され、2025年には20%に上昇すると予測され ています(内閣府 平成29年版高齢者白書)。そして、 認知症高齢者の増加に伴い、認知症を伴う親族の世 話をする家族(家族介護者)の数も増加しています。 以前は認知症を伴う高齢者が支援の対象として注目 され、家族介護者は単に介護者としての一面ばかり に焦点があたっていましたが、近年では介護離職が 社会問題となるなど、家族介護者の社会人としての 一面や生活、人生の質についても支援をする必要が あることがわかってきました。

認知症を伴う高齢者を介護する負担は大きく、家 族介護者は免疫の力が落ちたり、血液中の脂質が増 加したりすることが知られています(Psychosomatic Medicine誌 1991年53巻4号345-362頁、 Psychological Bulletin誌 2003年129巻6号946-972 頁、The Journals of Gerontology誌1995年50巻1号 18-24頁)。また、女性の家族介護者は男性よりもメ タボリックシンドロームを発症しやすくなっており (日本公衆衛生雑誌 2009年56巻2号75-86頁)、 介護の負担は家族介護者の食生活にも大きく影響し ていそうです。しかし、これまでその実態を詳細に 調べた報告はありませんでした。

そこで私たちは家族介護者の健康的な食生活を妨 げる要因を明らかにするため、在宅認知症高齢者の 介護を担うご家族を対象にインタビュー調査を実施 しました(Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics誌 2020年39巻3-4号205-213頁)。 調査では、1)認知症を伴う高齢者を含む家族全員 への食事の提供、2) 自分自身の健康的な食生活に ついて考える時間の不足、3) コミュニケーション をとるための努力、4)健康的な食事の必要性への 強い意識、5)介護サービスの活用の難しさの5つ が食生活に与える要因として明らかになりました。

#### 1) 認知症を伴う高齢者を含む家族全員への食事の 提供

認知症を伴う高齢者は、食事の形態や日常生活に 制限が生じることが多く、介護者はそれに合わせて 食事を提供する必要があります。同時に好みに合わ せないと食べてくれないかもしれません。その結果、 介護者は自分の食事の選択肢を制限することを余儀 なくされたり、食事準備の負担が増大してしまうこ とが分かりました。ある介護者は、「父はペースト状 の食事しか食べられず、母はとろみを付けた食事が 必要です。私は自分自身、父、そして母のために異 なる食事を準備しなければなりません。」と話してい ました。

#### 2) 自分自身の健康的な食生活について考える時間 の不足

介護者は、自分の栄養を気にしたり、食事のため に座ったりする時間を作るのが難しいと感じていま す。ある介護者は、「私は介護以外にフルタイムの仕 事をしています。夕食はいつも夜遅くなってしまい ます。私のライフスタイルは体に悪いとわかってい ますが、毎日とても大変でどうすることもできませ ん。」と話していました。

#### 3) コミュニケーションをとるための努力

多くの介護者は、食事中のコミュニケーションが 食生活の重要な要素なのに、認知症の進行に伴って 食事中の要介護者とのコミュニケーションが失われ てしまったと述べています。その中で、ある介護者は、 「母は自分で料理をしたいので、私は料理の準備を手 伝います。準備にはかなり時間がかかりますが、母 が認知症になる前と比べて、母とのコミュニケーショ ンは大幅に改善されました。」と話していました。

#### 4)健康的な食事の必要性への強い意識

介護の経験が、介護者自身の食生活への意識を高 めるきっかけとなることも分かりました。ある介護 者は、「夫の世話を始めたとき、私は夫と私自身の健 康のために、塩分と砂糖を減らす努力をしました。」 と話していました。

#### 5) 介護サービスの活用の難しさ

介護者の多くは、介護サービスが介護者の生活の 質を確保するのに役立つと考えていますが、一部の 介護者は、介護サービスの利用に興味はあるが、サー ビスに関する具体的な情報が不足していると感じて いることが分かりました。ある介護者は、「介護をサ ポートするサービスを探しています。買い物や料理、 一般的な介護など、利用できるサービスについてもっ と知りたいのです。」と話していました。一方で、あ る介護者は、「私は夫なので、料理も含めてすべてを 行う必要があります。料理は負担ですが、私の妻な ので私がやらなくてはいけません。」と話していまし た。家族介護者が家族の介護を行う動機は、家族へ の思いと責任感から生じていることが多く、一部の 介護者は介護を自分たちだけで行う義務があると感 じているのです。

今回の結果から、家族介護者の健康的な食生活の 実現には、介護によるさまざまな制限を踏まえた栄 養知識とサポートを提供することが必要であり、ま た介護サービスに関する情報を提供することが、介 護者の負担を軽減するために有用な手段であること も示唆されました。私たちは、ご家族の思いや介護 への責任感を理解するように努めながら、栄養やサ ポート、介護サービスに関する有用な情報を提供し、 またその利用を促す必要があります。家族介護者へ の支援はまだまだ発展途上であり、食生活への支援 についても同様です。私たちは引き続きその実態の 調査に努めていきます。

## 職場の研修・健康づくりに D V D をご利用ください!

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53タイトルあり、内容は健康づくり・生活習慣病予防、メンタルヘルス、 ハラスメント(パワハラ、セクハラ、マタハラ)などを揃えています。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。

#### 貸出人気 DVD のベスト 3 は (タイトル末尾の ( ) 内は DVD の貸出番号です)

#### 健康づくり・生活習慣病予防関連 (A-1~A-28)

- 1位 健診で要注意といわれたアナタに! 一健診結果の見方と活かし方一 (A-11)
- 2位 死の四重奏 一肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症ー (A-5)
- 2位 働く人の睡眠と健康 1あなたの睡眠、足りてますか?~睡眠不足と睡眠障害~(A-15)

#### メンタルヘルス関連 (B-1~B-15)

- 1位 元気な職場をつくるメンタルヘルス3 ストレスと上手につき合う方法 ~気づきとセルフコントロール~ (B-6)
- 2位 元気な職場をつくるメンタルヘルス 管理職によるメンタルヘルス (B-1)
- 3位 元気な職場をつくるメンタルヘルス4 心を楽にするセルフケア ~考え方のクセに気づこう~ (B-8)

#### **ハラスメント関連**(C-1~C-10)

- 1位 パワーハラスメントを考える 1. パワハラを正しく理解するために (C-3)
- 2位 セクハラ対策の新常識 1. セクハラになる時、ならない時 (C-1)
- 2位 見てわかるパワーハラスメント対策 1. 気づこう!パワーハラスメント (C-5)

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会員事業 所の方は、愛知県社会保険協会へご利用期間の1週間前までにお申し込みください。

#### DVDタイトル一覧、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。)

## 施設利用会員証発行のご案内 全国の宿泊施設等が優待料金でご利用できます

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そのご家族の方がご利用いただけ ます。(パートタイマー等で社会保険に加入していない従業員や被扶養者となっ ていないご家族の方もご利用できます。)

なお、令和3年4月から、南信州昼神温泉郷の「湯多利の里 伊那華」及び「お 宿 山翠」もご利用いただけるようになります。

「会員証」の発行を希望される会員事業所の方は、愛知県社会保険協会のホー 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お 申込みください。(個人でのお申し込みはできません。)



### 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) HMIホテルグループ (42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) お宿 山翠
- かんぽの宿(35施設)
- 湯多利の里 伊那華
  - (令和3年4月よりご利用可)
- (令和3年4月よりご利用可)
- その他 宿泊施設(8施設)
- その他 日帰り施設(6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。

## 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	利用期間
①矢 梨 潮 干 狩 場	知多郡美浜町	4月17日生から6月27日(日)まで
②東はず海岸潮干狩場	西尾市東幡豆町	4月17日(土)から6月28日(月)まで
③蒲郡竹島海岸潮干狩場	蒲郡市竹島町	4月17日生から6月13日(日)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

2020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施設のうちいずれか1 施設のみご利用できます。
- 新型コロナウイルス感染状況に よっては、営業期間の変更また は中止となる場合があります。

※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。)

## 第3回 社会保険 (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。

事前申込不要 健康保険証の提示で参加賞Get

開催日

#### 2021年5月15日(土)

「名鉄の電車沿線ハイキング(気軽にご参加コース)」と同時開催

コース

### 「ちたの竹林・めがね弘法・水掛地蔵尊・大草城址を巡る盛りだくさん」コース

名鉄常滑線·新舞子駅(スタート)……ちたの竹林、旭公園、大興寺、大智院、地蔵寺、 大草城址(大草公園)……大野町駅(ゴール) 家族向き 約10.0km 約2時間3<u>0分</u>

#### 受 付

場所:名鉄常滑線「新舞子駅」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: 当日、社会保険協会の受付に①の参加票を提出、または②の健康保険証を提示してください。先着500名の方に参加賞をお渡しいたします。

- ①下記「社会保険健歩大会参加票」(コピー可)に、家族やグルー ブごとに記入し提出してください。
- ②健康保険証(協会けんぽ及び健康保険組合の方に限る)を提示してください。

#### 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。
- ⑤天候その他の状況により「名鉄のハイキング」が中止となった場合は、 社会保険健歩大会も中止とします。

#### お問い合わせ 一般財団法人愛知県社会保険協会 ☎052-678-7330(5月14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33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(代表	長者)の	名前	参加人数	名

「社会保険健歩大会参加票」は、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。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 No.544

— 令和3年3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/