

# 社会保険

# あいち



愛・地球博記念公園 コスモス畑(長久手市)

とじて保管しましょう

## 《今月の主な内容》

- 事業所調査資料の電子申請による提出について
- 社員の健康管理 健康づくり、できていますか？
- コラム ～日本の健康・世界の健康～
- 社会保険健歩大会（ウォーキング）開催のお知らせ
- 「シニアライフセミナー」の開催について
- 「年金制度等事務講習会」開催のお知らせ

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. **547**

2021年9月

(隔月発行)

職場内で回覧しましょう

# 事業所調査資料の電子申請による提出について

全国健康保険協会管掌健康保険及び厚生年金保険被保険者の資格及び報酬等の調査においてご提出いただく帳簿等（調査資料）について、オンライン（電子申請）による提出（\*1）が可能です。ご利用にあたっては、以下の条件や手順等にご留意ください。

（\*1）オンラインによる提出はe-Govの電子申請サービスを利用いただきます。

e-Govとは、各府省がインターネットを通じて提供する行政情報の総合的な検索・案内サービスの提供、各府省に対するオンライン申請・届出等の手続の窓口サービスの提供を行う行政のポータルサイトであり、常時(24時間／365日)利用可能です。

## 1 利用条件

電子申請により調査資料を提出いただく場合は、インターネット接続環境の用意に加え、e-Govへログインするアカウントと電子証明書が必要です。

利用システム	ログインするアカウント	必要な証明書
e-Gov	e-Gov アカウント	電子証明書
	G ビズ ID アカウント	（不要）
	Microsoft アカウント	電子証明書

注）e-Govから電子申請を初めて利用する場合は、アカウントの準備、ブラウザの設定及びe-Gov電子申請アプリケーションのインストールが必要です。

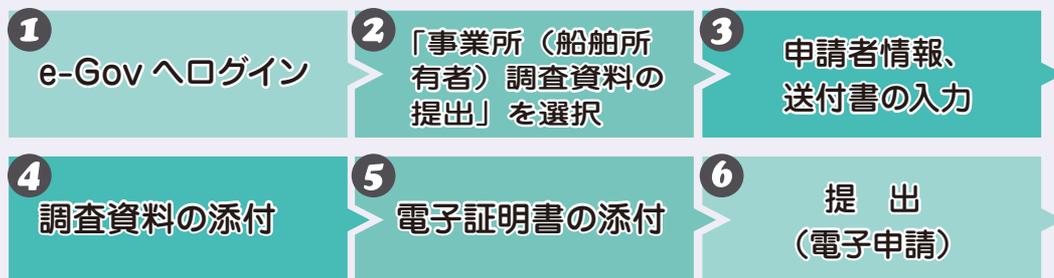
詳細は、e-Govホームページの電子申請トップページ<sup>(\*2)</sup>「利用準備」をご参照ください。

（\*2）<https://shinsei.e-gov.go.jp>

## 2 作業手順

電子申請により調査資料を提出いただく場合は、以下の手順(①～⑥)にそって行ってください。

注)操作の詳細は、e-Govホームページの電子申請トップページ「ヘルプ」をご参照ください。



注）上記「④調査資料の添付」にあたっては、あらかじめ調査資料をPDF化していただく必要がありますので、後述「3.ファイル作成」を参照してください。

注）ご提出いただいた調査資料の確認後、日本年金機構より調査結果通知書等をe-Gov宛てに送付いたしますので、ご確認をお願いいたします。

### 3 ファイル作成

#### 1 データ容量の制約

電子申請により調査資料を提出いただくにあたり、データ容量に以下の2種類の制約がありますので、制約の範囲内でファイルの作成や申請を行ってください。

制約の種類	データ容量の制約	
1ファイルあたり	50MB以下であること	<b>【補足①】</b> 1ファイルあたりの制約とは、添付資料(ファイル)単位でのデータ容量です。賃金台帳等をデータ化する際は、1ファイルあたりのデータ容量が50MB以下となるよう作成してください。
1申請あたり	99MB以下であること	<b>【補足②】</b> 1申請あたりの制約とは、申請時のデータ容量の制約です。申請の際は、複数のファイルを添付することができますが、1申請あたりのデータ容量が99MB以下となるようにしてください。
		<b>【補足③】</b> 1申請あたりのデータ容量が99MBを超える場合は、電子申請が行えませんので、複数回に分けて申請してください。この場合、1申請あたり99MB以下にし、申請を分割したことがわかるよう「事業所(船舶所有者)調査資料の提出 電子申請用送付書」の「④備考」欄に以下(*3)を記載のうえ、申請してください。 (*3)「④備考」欄への記載(申請を2分割した場合) 分割申請の1件目に「分割申請 1/2」、2件目に「分割申請 2/2」と記載してください。

#### 2 ファイル作成時(PDFファイル化)の留意事項

賃金台帳等の資料をデータ化する場合は、「PDF」を選択してください。(CSV形式や表計算ソフト(エクセル)形式では提出できません。)

PDF化完了後、文字が読み取れるか、資料の一部が切れていないか、データ内容を確認してください。

##### ① スキャナでPDF化する場合

紙資料をスキャナでPDF化する場合は以下の設定でデータ化を行ってください。

- カラーモードは「白黒」 ●解像度は「200dpi」(\*4)

(ご利用のスキャナの解像度に200dpiがないときは200dpi以上の近接値を設定)

(\*4) **A4サイズ1枚あたりデータ容量は、30KB~200KB程度**

注) 資料の文字が薄い場合や文字が細かい場合などは、適宜設定を行っていただき文字が読み取れるようにしてください。

##### ② エクセル等で管理されている資料をPDF化する場合

賃金台帳等がエクセル等の計算ソフトで管理されている場合は、アプリケーションの機能(印刷機能(Microsoft Print to PDF)の利用、拡張子を.pdfにして名前を付けて保存など)を利用してPDF化を行ってください。

##### ③ 労務管理ソフトで管理している資料をPDF化する場合

労務管理ソフトをご利用の場合は、PDF化する機能が装備されているかご確認いただいたうえで、製品仕様によってご利用ください。

## 「標準報酬月額」を従業員にお知らせください

日本年金機構では、事業主の皆さまから提出された「資格取得届」、「算定基礎届」や「標準報酬月額変更届」等により、被保険者(従業員)の皆さまの「標準報酬月額」を決定します。

決定(または改定)した「標準報酬月額」は、「標準報酬月額決定(改定)通知書」等により、事業主の皆さまへ通知しています。

「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、通知を受けた事業主の皆さまは、被保険者(従業員)に必ずお知らせください。

また、給与から標準報酬月額にかかる保険料を、賞与から標準賞与額にかかる保険料を控除するときは、その控除額を被保険者(従業員)にお知らせください。

社員の  
健康管理

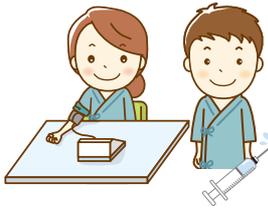
# 健康づくりできていますか？

1

## 毎年1回！まずは生活習慣病予防健診を！

協会けんぽの生活習慣病予防健診は定期健診とまとめて胃がんや大腸がんなど罹患リスクの高い、がん検診が受診できます。

35歳～74歳の被保険者が対象



### 定期健診

労働安全衛生  
法上の健診



### 胃がん検診

胃部 X 線検査



### 大腸がん検診

便潜血反応検査

健診結果に

**メタボのリスク**があった方は…

2

健診結果が

**要検査・要治療**の方は……

3

2

## 健康サポート（特定保健指導）を活用！

事業所様宛にメタボのリスクがある方を対象に生活習慣改善のお手伝いの案内をお届けしています。

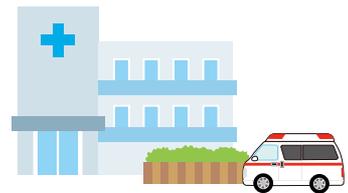
事業所様が行うことはスケジュール調整と場所準備のみ！一人ひとりに合わせた計画を保健師や管理栄養士と一緒に考えます。



3

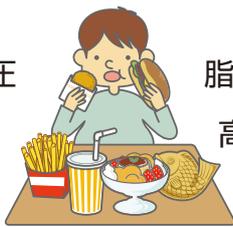
## 医療機関を受診

要治療の従業員様には、早期の医療機関の受診をお勧めください



## なぜ健康サポートや医療機関の受診が必要なの？

高血圧  
肥満



メタボのリスク

脂質異常  
高血糖

放置  
してると…

心筋梗塞



脳出血

重篤な病気の発生

社員の健康だけではなく、会社の健康まで奪われてしまう！

# 生活習慣を見直して、 メタボを **防ぐ** **改善する** 生活を 送みましょう!

メタボ予防・改善のためにできること

バランスの  
いい食事  
をとって元  
気に過  
ごしま  
しょう。



食事

睡眠



十分な睡眠をとみましょう。



毎日、今より  
10分多く体を  
動かすよう心がけ  
ましょう。

運動

健診

定期的に  
健診を受けて、自  
分の身体の状態  
を知りましょう。



事業所主体で  
健康づくりに取り組むなら  
**「健康宣言」**がおすすめ!

協会けんぽ愛知支部では健康宣言をしていただいた事業所様へ向けた出張健康づくり講座や啓発グッズなどのサポートメニューをご用意しております。

健康宣言の申し込みは、「健康宣言書」に必要事項を記入し、FAXで提出するだけ!

詳細は「健康宣言リーフレット」  
をご覧ください。

協会けんぽ 愛知支部 健康宣言

検索



健康づくりをすると健康保険料率が抑えられます。

健康診断や健康サポートの受診率、要治療判定を受けた方の医療機関受診率は、協会けんぽ各支部の実績に応じて保険料率を下げるインセンティブ制度の評価項目の一部となっています。

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  
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)

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 メールマガジン 検索





## ～日本の健康・世界の健康～

### コロナとお酒

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

新型コロナウイルス発生前、「飲みニケーション」は私の生活の一部だった。楽しくワイワイ飲んだり、口下手な人も解放されて陽気になったり、飲まない素面では話せない話ができたりする。ところが、新型コロナウイルス発生後、「飲みニケーション」の機会は激減した。

全国的にも飲酒のパターンと量の変化が起きている。総務省の家計調査で2020年と2019年（コロナ禍以前）を比べると、2人以上の勤労世帯における外食と酒類の1ヶ月あたりの支出額の全国平均は、外食21.6%減少（16139円→12657円）となった一方、酒類は23.1%増加（3127円→3849円）しており、いわゆる「家飲み」が増加傾向にあると推測される。健康面では、コロナ禍の長期化で高尿酸血症・痛風などの患者が大幅に増えたという報告もあり、飲酒量との関連が指摘されている。アルコール依存症の相談も増加傾向にあり、生活の変化によるお酒との付き合い方が重要な課題だ。

海外でも、経済協力開発機構（OECD）のレポートを見ると、データが得られた11の加盟国において、25%の人は飲酒頻度が減少したが、43%の人は飲酒の頻度が増えている。ドイツ、イギリス、アメリカのアルコール消費量は、2019年と比べ、2020年は3～5%増加しており、家飲みによる個人の危険な飲酒が増えることが強く懸念されている。欧米では、孤独、メンタルヘルスによる過度な飲酒も報告されている。高齢者については、コロナ禍で孤独・社会の隔離が一段と加速したことで、飲酒量が増加していると問題視されている。また、ヨーロッパ（EU）では、家庭内暴力が60%増え、飲酒量の増加が一要因だと指摘されている。

日本では、感染拡大の段階に応じて、飲食店への酒類提供制限等が行われてきた。緊急事態宣言地域の飲食店には、酒類提供の一律停止が要請され、まん延防止等重点措置の対象地域は、一定の感染対策を講じれば知事の判断により例外的に酒類が提供できるとされた。どちらも営業時間は午後8時までの時短である。ただし、全国一律の厳密なルールではなく、各地域によって感染対策や政策は異なり、愛知県のように酒類の提供がされた場合、過料が課される地域もある。厚生労働省の専門家組織「アドバイザーボード」は今年7月、飲酒を伴う会食に複数回参加すると感染しやすくなるとの国立感染症研究所（感染研）の分析結果を公表した。都内の医療機関で新型コロナウイルスの検査を受けた人を対象にした今年3月末から6月上旬の期間で行った調査の暫定的な解析結果だが、陽性者の過去2週間の行動を分析したところ、飲酒付きの会食に2回以上参加した人は、参加が0～1回の人に比べて約5倍感染していたのに対し、1人での外食やテイクアウトの複数回利用では影響は確認されなかった。感染研は、アメリカやフランスの研究でもレストランの利用が感染のリスク因子との結果が出ていると述べた。国の新型コロナウイルスの新規感染者数が「増加傾向に転じている」とする分析もまとめ、「飲食の場面への対策を徹底・強化していくことが重要」だと強調した。

では海外の新型コロナウイルス感染拡大の防止対策と酒類提供はどう結びついているのか。まず、アジアを見てみる。インドでは飲食店が閉鎖、フィリピンでは店内飲食が禁止だが、人が集まる公共交通機関やイベント、美術館や遊戯施設にも同じく制限がかけられている。韓国は、午後9時以降の店内飲食は禁止だが、違反する飲食店が続出し、一部自治体が「昼酒」（午前5時～午後4時）の禁止命令を出した。若者を中心とした「夜の街」感染などが特に目立つソウルなどには、韓国政府は防疫レベルを一時的に最高レベルに引き上げ、夜6時以降3人以上での会食などの集まり、大規模イベントや観客を入れてのスポーツ競技が禁止されたが、酒類提供自体は禁止ではなく、禁止されたのは集まる人数や営業時間などだ。台湾は、今年5月中旬から、感染拡大により店内が終日飲食禁止となった。韓国同様、酒類提供のみへの制限はないが、室内5人以上、室外10人以上の会食が禁止され、飲食店、カラオケやバー、理容院、マッサージ、ジム、ボウリング場、ビリヤード、ゲームセンターなど娯楽施設、生涯学習センターやコミュニティ・スクールなど一般市民の教育学習を目的とした施設、プールや展示施設、スポーツ観戦のスタジアムなども対象だ。

次に、ヨーロッパの例を挙げる。スペインは感染急拡大の昨年5月、新型コロナウイルス感染者が若者を中心に増加したことから、屋外で人との距離が十分でない場所の飲酒や喫煙を禁止し、8月には一歩踏み込んで、全国的に屋外での飲酒禁止とし罰則適用を厳格化し、いわゆる「夜の街」ディスコや夜間営業のバーの営業を禁止した。フランスは、一部の地域でロックダウン期間中の酒類販売を停止した。パリでは2021年3月、人が集まる屋外の広場や通りで、午前11時～午後6時までの飲酒が禁止されたが、同4月に若者を中心とした大人数の屋外パーティーが無許可で開かれ、警察が介入する事態となり、全面的に路上飲酒禁止の方針が示された。ただ、欧米などでは、新型コロナウイルス発生以前より、そもそも法律上で路上飲酒が禁止の国（ノルウェー、ポーランドなど）も少なくない。

アフリカの状況はどうだろう。南アフリカでは、酒類販売および流通の制限が繰り返されている。しかし、これらは単なる感染拡大防止というより、もともと社会問題だったアルコール中毒や家庭内暴力への対策が背景にある。飲酒は「免疫力を低下させ、感染リスクを高める」と訴えることで、アルコール依存症や女性への家庭内暴力を減少させる効果がねらいた。

以上をまとめると、日本のように飲食店の酒類提供のみが制限の対象とされている国は少数派と言えるだろう。「無礼講」、「酒は本心を表す」などの言葉があるように、日本の飲酒文化はある程度理解しているというささやかな自負があったが、もろくして自分が考えていたよりはるかに独特の文化様式が秘められているのかもしれないと思い始めている今日この頃である。

参加者募集

# 「ボウリング大会」開催のお知らせ



ボウリング大会を下記のとおり開催します。多数のご参加をお待ちしております。

- と き 令和3年11月13日(土)  
受付時間 午前9時30分～9時50分  
競技開始 午前10時
- と ころ スポーツ名古屋 名古屋市中区新栄2-45-26
- 参加料 無料  
ただし、貸靴料(420円)は個人負担となります。
- 募集人員 60名(1事業所6名様まで)
- 参加資格 2021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、中学生以上の方に限らせていただきます。)
- 申込期限 令和3年10月20日(水)  
ただし、募集人員に達したときは、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。)
- 競技方法 男女別個人戦を行い、3ゲームの合計得点により順位を決定します。
- その他 新型コロナウイルスの感染状況によっては、大会の中止又は競技方法の変更をする場合があります。

※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。)

## 参加申込募集 「日帰りバスツアーハイキング」のご案内

2021年10月～12月(秋)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(出発日限定)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。

### 「360度の眺望! 三方富士 梅丈岳と 山頂公園ばら園」コース [福井県]

出発日: 2021年11月6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 中級者向き 距離 5.8km 時間 2時間00分 標高差 400m

- ◆旅行代金 おとな 8,900円 こども 8,400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 100名(ただし1事業所4名様まで)
- ◆参加資格 2021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 10月20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34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。

参加費無料・事前申込不要  
健康保険証の提示で参加賞Get

開催日 2021年10月30日(土) 「名鉄の電車沿線ハイキング」と同時開催

コース 「味にこだわご当地グルメ! 岡崎カレーパンと八丁味噌の町を歩く」コース

名鉄名古屋本線・東岡崎駅(スタート)…家康公ひろは、若宮八幡宮、岡崎城下二十七曲り、籠田公園、菅生神社、岡崎ニューグランドホテル(カレーパン)、岡崎公園・岡崎城、まるや八丁味噌・四季パン工房(カレーパン)…岡崎公園前駅(ゴール)

約7.5km  
約2時間00分

- 受付 場所: 名鉄名古屋本線「東岡崎駅」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。  
①下記の「社会保険健歩大会参加票」(コピー可)に、家族やグループごとに記入し受付に提出してください。  
②健康保険証(協会けんぽまたは、健康保険組合の方に限る)を受付で提示してください。  
●先着500名の方に参加賞をお渡しいたします。

- その他の事項 ①ハイキングのマナーや交通ルールをお守りください。  
②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。

—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34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	
参加者の氏名	グループの場合は代表者の氏名
	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。

# 「シニアライフセミナー」の開催について



愛知県社会保険協会では、定年退職後の豊かで健康的な生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくため、愛知県社会保険委員会連合会と共催でセミナーを開催いたします。皆様のお申し込みをお待ちしております。

◎開催日時・会場 4日間とも 午後1時開始、午後4時30分終了予定（受付：午後0時45分から）

開催日	会場	所在地	定員(名)
10月14日(木)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 902	名古屋市中村区名駅4-4-38	30
10月15日(金)	豊橋商工会議所 406会議室	豊橋市花田町字石塚42-1	20
10月20日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 902	名古屋市中村区名駅4-4-38	30
10月27日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 1002	名古屋市中村区名駅4-4-38	30

◆セミナーのテーマ

- ・ライフプランと生きがい・家庭経済プラン
- ・高齢年金制度について

◆参加費 無 料

◆参加資格 2021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50歳以上の被保険者とその配偶者

◆申込期限 9月30日(木)

申込者多数の場合は、抽選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。)

## 受講者募集!

# 「年金制度等事務講習会」開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記の講習内容で事務講習会を開催いたします。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 4日間とも 午後2時開始、午後4時30分終了予定（受付：午後1時30分から）

開催日	会場	所在地	定員(名)
11月2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	30
11月5日(金)	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	30
11月11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	30
11月16日(火)	栄ガスビル 5階 キングルーム	名古屋市中区栄3-15-33	40

◆講習内容

- ・年金のしくみについて
- ・年金の支給要件と支給開始年齢、年金額について
- ・ねんきんネット、ねんきん定期便について
- ・在職中の雇用保険の給付と年金の支給調整について
- ・退職後の雇用保険の給付と年金の支給調整について
- ・退職後の健康保険について
- ・最近の年金関連の動向

◆講師 社会保険労務士

◆受講料 無 料

◆申込資格 2021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  
お申し込みは1事業所1名様とします。(ただし、被保険者200名以上の事業所は2名様までとします。)

◆申込期限 10月8日(金)

申込者多数の場合は、抽選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。)

社会保険 **あいち** No.547

— 令和3年9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  
名古屋市中村区横田1丁目11番6号 フジ神宮ビル8階  
☎ 052-678-7330 URL <https://www.shaho-aichi.jp/>