

社会保険

あいち

〇

とじて保管しましょう

〇



市民四季の森（小牧市）

《今月の主な内容》

- 社会保障協定について
- 退職される従業員様の健康保険証のご回収とご返却をお願いします
- 協会けんぽの任意継続について
- 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
- 「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. **553**

2022年9月

（隔月発行）

職場内で回覧しましょう

社会保障協定について

社会保障協定とは何ですか？

海外で働く場合は、働いている国の社会保障制度に加入をする必要がありますが、日本から海外に派遣された企業駐在員等については、日本の社会保障制度との保険料と二重に負担しなければならない場合が生じています。また、日本や海外の年金を受け取るためには、一定の期間その国の年金に加入しなければならない場合があるため、その国で負担した年金保険料が年金受給につながらないことがあります。

社会保障協定は、以上を踏まえ、以下2点を目的として締結しています。

- 「保険料の二重負担」を防止するために加入すべき制度を二国間で調整する（二重加入の防止）
- 年金受給資格を確保するために、両国の年金制度への加入期間を通算することにより、年金受給のために必要とされる加入期間の要件を満たしやすくする（年金加入期間の通算）

各国との社会保障協定発効状況および協定相手国の情報

2022年6月1日時点における、社会保障協定の発効状況は以下のとおりです。

日本は23カ国と協定を署名済みで、うち22カ国は発効済みです。

※最新の協定国の情報につきましては、日本年金機構ホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/>）をご覧ください。

◆協定が発行済の国



ドイツ



英国



韓国



アメリカ



ベルギー



フランス



カナダ



オーストラリア



オランダ



チェコ



スペイン



アイルランド



ブラジル



スイス



ハンガリー



インド



ルクセンブルク



フィリピン



スロバキア



中国



フィンランド



スウェーデン

◆署名済み未発効の国

イタリア（2009年2月署名）

（注1）協定の二重加入防止の考え方は、どちらの国の制度に加入するかを事業所や本人が自由に選択できるというものではありません。

日本の事業所から相手国の事業所に一時的（原則5年以内）に派遣される人は、引き続き日本の制度に加入して相手国制度への加入が免除されます。一方、長期的に派遣される人や相手国の事業所に現地採用された人は相手国の制度に加入することになります。

（注2）各社会保障協定の内容は、多くの点で共通しておりますが、協定を締結する相手国の制度内容等に応じて、それぞれ対象となる制度等が異なる箇所があります。

（注3）英国、韓国、イタリア（未発効）および中国との協定については、「保険料の二重負担防止」のみとなります。

令和4年10月から育児休業等期間中における 社会保険料の免除要件が改正されます

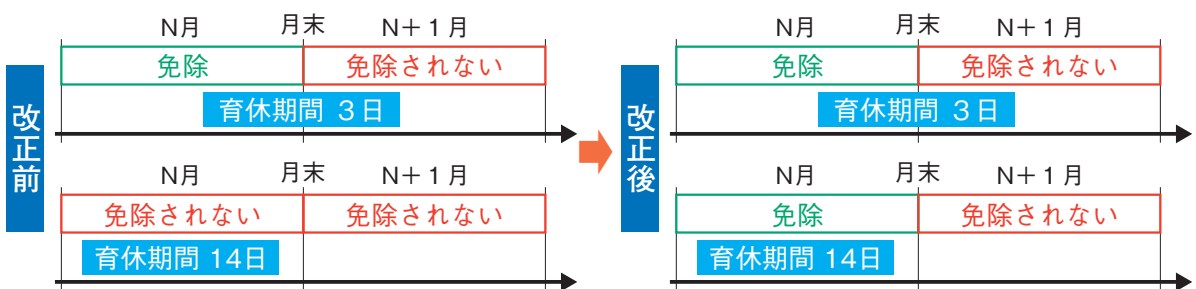
●●● 育児休業等期間中の社会保険料の免除とは ●●●

被保険者から育児休業または育児休業に準ずる休業を取得することの申し出があった場合に事業主からの届出により、育児休業の開始日の属する月から終了日の翌日が属する月の前月までの社会保険料が免除となる制度です。

この度、全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）の公布にともない、令和4年10月から育児休業等期間中の保険料の免除要件が改正されます。主な改正内容は次の2点です。

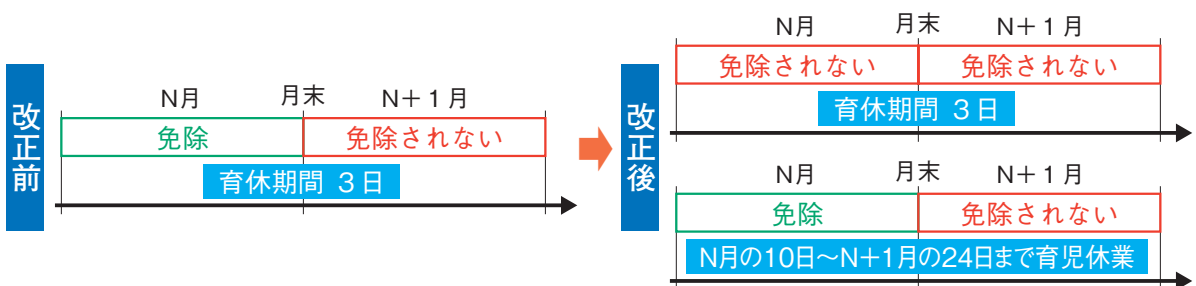
1 月額保険料

育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、同月中に14日以上育児休業等を取得した場合にも免除されます。



2 賞与保険料

育児休業等を1月超（暦日で計算）取得した場合のみ免除されます。



「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「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。

退職される従業員様の

健康保険証の回収と返却をお願いします

回収時の
ポイント!

1. 在職時の健康保険証を使用できるのは**退職日まで**です。
退職日の翌日以降は使用できませんので、退職時にはすみやかに保険証をご回収ください。
2. **ご家族（被扶養者）**の分も忘れずにご回収ください。



健康保険証のご返却方法

日本年金機構（広域事務センター）へご提出ください。

[郵送でお手続きの場合]⇒資格喪失届＋回収した健康保険証

[電子申請でお手続きの場合]⇒回収した健康保険証＋資格喪失届送信後の確認結果画面（到達番号が表示された画面）

郵送先

〒460-8565 日本年金機構 名古屋広域事務センター

※個別郵便番号のため、郵便番号を記載いただければ住所の記載を省略できます。

回収が遅れると…

退職後に在職時の健康保険証を誤って使用してしまった場合、後日『医療費（総医療費の7割～9割）』を**返納**していただくことになります。

退職される従業員様にお伝えください

退職後の健康保険加入のご案内

退職後に加入する健康保険には**3つの選択肢**があります。それぞれの保険料や加入条件をご確認いただき、選択された健康保険へ加入手続きをしてください。

健康保険の種類	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険の被扶養者
手続き先	お住まいの市区町村役場の国民健康保険担当課	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	ご家族のお勤め先
保険料	前年度所得や世帯人数などにより決定 ※離職理由などにより保険料が減免されることがあります	在職時の約2倍（上限あり） ※上限金額は毎年見直され変更することがあります	被扶養者の負担はなし
加入条件	お住まいの市区町村役場へご相談ください	詳細は次項をご確認ください	ご家族が加入されている健康保険の扶養認定条件を満たす必要があります

協会けんぽの任意継続について

●加入条件

- 資格喪失日の前日（退職日）までに、被保険者期間が継続して2か月以上あること。
- 資格喪失日から20日以内（必着）に申出書を提出すること。

提出書類 健康保険任意継続被保険者資格取得申出書

提出先 お住まいの都道府県の協会けんぽ支部

扶養家族がいる場合

- 別途添付書類が必要となる場合があります。「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書 記入の手引き」をご確認のうえ、ご用意ください。
- 被扶養者のマイナンバーの記入漏れにご注意ください。

●保険証発行までの流れ



① 資格取得申出書に資格喪失(退職)証明書※等を添付して提出(退職後20日以内必着)

④ 保険証と納付書の郵送

(申出書受付から概ね1週間から10日で保険証がご自宅に届きます。)



お住まいの都道府県の
協会けんぽ支部

② 受付・審査

③ 保険証の作成

※資格喪失(退職)証明書などの退職日の確認できる証明書類の添付がない場合は、保険証の発送までに2～3週間(4月は1か月)程度かかります。

●資格を喪失するとき

- ① 保険料を納付期限（原則毎月10日）までに納付しなかったとき。
- ② 就職等により健康保険等の被保険者となったとき。
- ③ 資格喪失を希望したとき。
- ④ 任意継続被保険者となってから2年を経過したとき。
- ⑤ 後期高齢者医療制度に加入したとき。
- ⑥ 死亡したとき。

各種申請書は協会けんぽホームページよりダウンロードいただけます。

また、健康保険制度や申請書の書き方などを詳しくご紹介した「協会けんぽGUIDEBOOK」も協会けんぽホームページ上で公開しております。ぜひご活用ください！



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



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

検索





～日本の健康・世界の健康～

睡眠

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

最近、どうも睡眠が足りないような気がする。若い頃と比べ、40代に入ってから、徹夜も厳しくなった。しかし、同い年の友人は毎日わずか5時間ほどしか寝ていなくても元気だという。みなさんはどのくらい睡眠をとられているだろうか。

経済協力開発機構（OECD）の2019年の統計データによると、日本人（15～64歳）の一日平均睡眠時間は7時間22分（男7時間28分、女7時間15分）であり、男女とも主要先進国30か国中30位、つまり最下位であった。一日平均睡眠時間が8時間を切ったのは日本と韓国（男女平均は7時間51分）のみだったのに対し、アメリカは男女平均8.85時間、フランス8.55時間、イギリス8.47時間、ドイツ8.3時間だった。ただ、最新データによると、OECD加盟国ではない台湾は7.05時間、中国は7.1時間だった。

日本に関するデータをもう少し見てみよう。厚生労働省の2019年「国民健康・栄養調査」では、日本人20歳以上の1日平均睡眠時間「6時間未満」は、男性 37.5%、女性 40.6%に上った。NHK放送文化研究所が5年ごとに行う「国民生活時間調査」は、日本人（10歳以上）の平均睡眠時間が1960年の8時間13分から、半世紀で約1時間短くなったことを示した。米国シンクタンクのランド研究所は、睡眠不足による生産性低下などで日本経済の損失は年間2.9%のGDPに相当する1380億ドルだと試算した。

では、十分な睡眠とは果たして何時間なのか。それに答えるためには、睡眠のメカニズムを知っておく必要がある。睡眠は、恒常性維持機構（睡眠欲求）と体内時計機構（覚醒力）の2システムによりコントロールされている。就寝前は、熱放散といって体が熱を逃がして脳を冷やし、同時に体内時計ホルモンのメラトニンが分泌を始め、だんだん眠くなる。朝になると、副腎皮質ホルモンの分泌が覚醒を促し、脳の温度が高くなり、目が覚める。体内ホルモンの分泌や上昇には個人差がかなりある。いつ眠くなり、いつ目が覚めるか、そのリズムとタイミングは基礎代謝など個人の体質的（遺伝的）要因が強い。従って、適切な睡眠時間も人それぞれとなる。睡眠と覚醒の最適なパターンはまだ十分解明されていないが、個々の体内メカニズムによって決められる。結局、今のところ、十分な睡眠時間は、自然に入眠できて、昼間眠くてしかたないことがない程度の時間を、自分で把握することでしか分からないといえる。そのため、他の人の睡眠パターンを参考にしたり、短期間で人為的に睡眠時間を短縮したりすることはできない。2015年、アメリカの国家睡眠財団が、信頼性の高い学術論文をレビューし、睡眠時間による心身の健康への影響を検討し、各年齢層の推奨睡眠時間は、18～64歳は7～9時間、65歳以上は7～8時間と報告をまとめた。また、18～64歳は6時間未満、65歳以上は5時間未満で健康被害のリスクが高まると指摘した。

そもそもなぜ睡眠を十分にとったほうがよいのか。「ノンレム睡眠」「レム睡眠」ということばを聞いた

ことがある人も多いと思う。前者は脳を休める深い睡眠、後者は夢を見るような浅い睡眠であり、この2種類の睡眠をとることが質の高い睡眠につながる。ただし、睡眠時間が確保されてこそ、このサイクルが（4～5回）うまく回る。個人差はあるが、一般的には6時間以上の睡眠で「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」が約90分周期のサイクルで最低4回程度、繰り返されることが十分な睡眠につながるということが分かっている。ノンレム睡眠は、脳の疲労回復や老廃物除去や、細胞を修復させる成長ホルモンの分泌をもたらす。この成長ホルモンは、筋肉や骨などをつくる、大人にとってのアンチエイジングホルモン（老化防止ホルモン）でもある。また、アルツハイマー型認知症の原因と言われているアミロイドβという代謝老廃物がノンレム睡眠中に除去される。そして、レム睡眠や浅いノンレム睡眠は頭の整理・記憶や知識の固定化を促す役割を果たす。これは起きている間の脳にはできない重要な作業だ。パソコン同様、頭の中の不要なデータが睡眠中に消去され、サクサク動作するようになるのだ。ストレスも減少する。不眠がうつ病や認知症のリスクを高めるといわれるのは、このような睡眠のメカニズムが関わっているためである。余談だが、コロナ禍で一躍有名となった台湾のデジタル担当大臣、オードリー・タンは自らの睡眠時間を把握し、毎日必ず8時間寝ると決めており、一晩寝ることで解決することが多々あると睡眠による効果を度々述べている。

とはいえ、平日はなかなか十分な睡眠時間がとれず、週末にいわゆる「寝だめ」をしている人もいるだろう。残念ながら寝だめは「社会的ジェットラグ」という体内時計のずれを引き起こす。ジェットラグ、要は時差ぼけだ。時差ぼけにはマイナスのイメージがあるように、寝だめも同様である。血圧調整、糖代謝に悪影響をもたらす、短期的にはメンタルヘルスの悪化、中長期的には気分障害や認知症の発症リスクが高まるといわれる。米ピッツバーグ大学の研究チームは、社会的ジェットラグのある人は肥満度（BMI）や腹囲が大きく、コレステロール値も高いという傾向が見られたと報告した。いわばメタボリックシンドロームになりやすい状況だ。社会的ジェットラグには数字指標というものがあり、平日と週末・休日の睡眠中央値の差で算出される。たとえば、平日の睡眠中央値が午前3時（零時に就寝、6時に起床）、休日の睡眠中央値は午前6時（2時に就寝、10時に起床）となると、3時間の社会的ジェットラグが生じていることになる。国内にいながら、毎週末に海外出張に行っているかのように体内時計に負担をかけることになるわけだ。

寝る子は育つ、これは何も子どもに限ったことではない。むしろ大人こそ、しっかりと睡眠をとりたものである。質の高い睡眠は量から確保すべきだ。睡眠時間がもったいないと思っている人には、「寝ないのもったいない」という意識に転換してみてもどうだろうか。

参加申込募集

「日帰りバスツアーハイキング」のご案内

2022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。

「遊歩道でつなぐ諏訪大社上社 前宮&本宮散策」コース

【長野県】

出発日：2022年11月5日(土)
集合場所：名鉄バスセンター4階
集合時間：午前7時30分(出発 午前7時50分)

◆ハイキングコースについて

難易度 初級者向き 距離 7km 時間 2時間30分 標高差 100m未満

- ◆旅行代金 おとな 9,900円 こども 9,400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 2022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 2022年10月20日(木)
※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。)

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 2022年11月12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 2022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 2022年10月20日(木)
※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、大会の中止また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。)

第36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。

事前申込不要

健康保険証の提示で参加賞Get

開催日 2022年10月29日(土) 「名鉄のハイキング(電車沿線コース)」と同時開催

コース 「日本のデンマーク「安城」で花と食を満喫」コース

名鉄西尾線・南安城駅(スタート)…アンフォーレ、安城公園、安城産業公園デンパーク、産直センター道の駅
デンパーク安城、神明社…名鉄西尾線・桜井駅(ゴール)

約8km
約2時間00分

- 受付 場所：名鉄西尾線「南安城駅」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・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ハイキング中の負傷等については、責任を負いかねます。
③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36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。

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 8日(火)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1103	名古屋市中村区名駅4-4-38	45
11月11日(金)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1103	名古屋市中村区名駅4-4-38	45
11月14日(月)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室 1103	名古屋市中村区名駅4-4-38	45
11月17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	55

◆講習内容

- 年金のしくみについて
- 年金の受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
- 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 2022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13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。)

「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12日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 901	名古屋市中村区名駅4-4-38	30
10月19日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 901	名古屋市中村区名駅4-4-38	30
10月21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25日(火)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 大会議室 901	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
- 老齢年金制度について

◆参加費 無料

◆参加資格 2022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28日(水)

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。)

日帰り入浴施設の休館について

【稲武温泉 どんぐりの湯】(豊田市武節町針原22-1)につきましては、設備更新工事により、令和4年8月29日(月)～令和5年1月上旬(予定)まで休館となり、その間「日帰り入浴利用補助券」を利用していただくことができません。なお、再開の期日については、どんぐりの湯ホームページ等でお知らせいたします。

社会保険 **あいち** No.553

— 令和4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/>