山口県社会保険協会

協会だより やまぐち

YAMAGUCHI KEN SYAKAIHOKENKYOKAI

http://www.shahokyo-yamaguchi.jp/

CONTENTS

P-2… 全国健康保険協会 山口支部からのお知らせ

P-3… 日本年金機構からのお知らせ

P-4… 健康保険Q&A

P-5… 栄養士だより 「脂質異常症を防ごう」

P-6… クロスワードパズル
社会保険労務士会無料年金相談会のご案内

P-7… 社会保険協会から「2015年度カレンダー無償配布のご案内」等

P-8… 社会保険協会から
「年金シニアライフセミナー開催のご案内」について

vol.15
平成26年 10月

職場内で掲示・回覧しましょう

表紙写真 長府庭園の紅葉 撮影 来栖 旬男 氏

全国健康保険協会
協会けんぽ

高額療養費制度の見直しについて

高額療養費の自己負担限度額について、負担能力に応じた負担を求める観点から、
平成27年1月診療分より、70歳未満の所得区分が5区分に細分化されます。

〈平成26年度12月診療分まで〉

被保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当
①区分A （標準報酬月額53万円以上の方）	150,000円＋（総医療費－500,000円）×1%	83,400円
②区分B （区分Aおよび区分B以外の方）	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%	44,400円
③区分C（低所得者） （被保険者が市区町村民税の非課税者等）	35,400円	24,600円

注）「区分A」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、「区分A」の該当となります。

〈平成27年度1月診療分から〉

被保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当
①区分ア （標準報酬月額83万円以上の方）	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1%	140,100円
②区分イ （標準報酬月額53万円～79万円の方）	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1%	93,000円
③区分ウ （標準報酬月額28万円～50万円の方）	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%	44,400円
④区分エ （標準報酬月額26万円以下の方）	57,600円	44,400円
⑤区分オ（低所得者） （被保険者が市区町村民税の非課税者等）	35,400円	24,600円

注）「区分ア」・「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、「区分ア」・「区分イ」の該当となります。

高額療養費制度とは

1ヶ月（1日から月末まで）に医療機関の窓口で支払った医療費が、自己負担限度額を超えた場合は、超えた額が払い戻される制度です。なお、療養を受けた月以前1年間に同一世帯で3ヶ月以上の高額療養費の支給を受けた場合は、4ヶ月目から「多数該当」となり、自己負担限度額が軽減されます。

入院したときの差額ベット代や食事代、保険外の負担分は対象となりません。

高額療養費の制度改正により所得区分が細分化されたことに伴い、平成27年1月1日から使用できる「限度額適用認定証」の区分表記が変更になります。平成27年1月1日以降、以前の区分表記の限度額適用認定証は使用できませんのでご注意ください。

詳しくは、協会けんぽ山口支部　業務グループ（TEL083-974-0530）までお問い合わせください

【お問合わせ・申請先】
全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

協会けんぽ山口　検　索

〒754-8522
山口市小郡下郷312-2　山本ビル第3
（給付金・任意継続のこと）　083－974－0530
（健診・特定保健指導のこと）083－974－1501

メールマガジン会員募集中！ －健康保険の制度・健康づくりなどの情報が配信されます－　詳しくは協会けんぽ山口支部HPまで

日本年金機構からのお知らせ
Japan Pension Service

平成26年10月より

「ローマ字氏名届」の提出をお願いします

平成26年10月より、外国籍の方の厚生年金保険被保険者資格取得届等を提出する際には、「ローマ字氏名届」の提出も合わせて必要になりました。外国籍の方の年金記録を適正に管理していくため、忘れずに提出をお願いします。

【これまでの手続き】

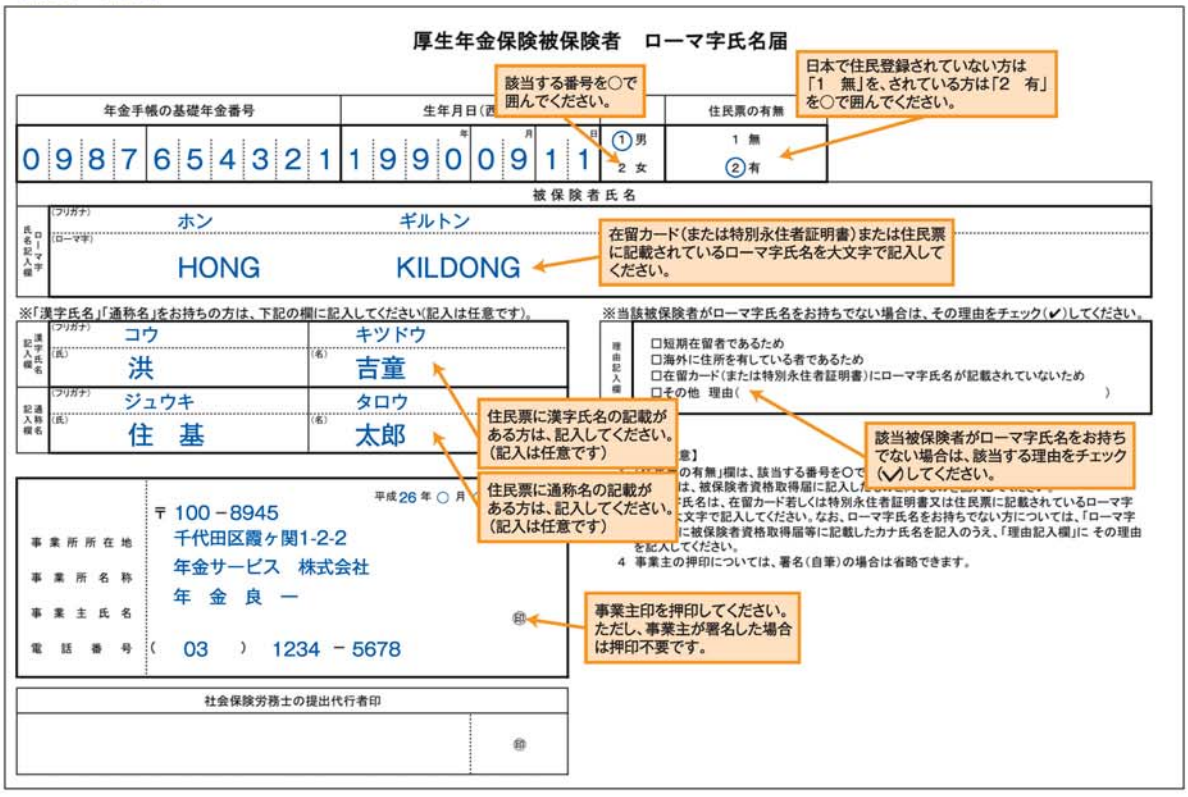
厚生年金保険被保険者資格取得届等
＋
アルファベット氏名（変更）届（外国籍の方について任意提出）

【平成26年10月からの手続き】

厚生年金保険被保険者資格取得届等（※）
＋
ローマ字氏名届（外国籍の方について原則全員提出）

※他に厚生年金保険被保険者氏名変更届、国民年金第3号被保険者関係届が対象となります。

〈記入例〉



○届出にあたっての留意事項

1. 届出には、在留カード、住民票の写し等に記載のある氏名をご記入してください。
2. 届出後も、機構から送付する通知書や健康保険被保険者証はカナ氏名で表示されます。
3. 既に被保険者である外国籍の方についても、ローマ字氏名届の提出にご協力をお願いします。

詳しくは、最寄りの年金事務所へお問い合せください。					
山口年金事務所	083-922-5660	徳山年金事務所	0834-31-2152	岩国年金事務所	0827-24-2222
下関年金事務所	083-222-5587	宇部年金事務所	0836-33-7111	萩年金事務所	0838-24-2158

健康保険Q&A

Q 私は、パートタイマーとして勤務しています。社会保険に加入する義務はありますか?

A パートタイマーであっても事業所と常用的使用関係にある場合は、被保険者になります。なお、加入する手続きは、事業主が行います。

目安としては、労働時間と労働日数が、それぞれ一般社員の4分の3以上であるときは、原則として被保険者となり、加入手続を行うことになります。

⑴ 労働時間

1日の所定労働時間が、一般社員の概ね4分の3以上(一般社員の所定労働時間が1日8時間であれば6時間以上)の場合に該当します。日によって勤務時間が変わる場合は、1週間で合計し、所定労働時間のおおよそ4分の3以上である場合に該当します。

⑵ 労働日数

1か月の勤務日数が、一般社員の所定労働日数の概ね4分の3以上であれば該当します。すなわち、その事業所で同じような業務をしている一般社員の概ね4分の3以上勤務している場合に該当します。

※常用的使用関係にあるかどうかは、労働日数、労働時間、就労形態、勤務内容等から総合的に判断されます。

※この基準は、一つの目安であり、これに該当しない場合であっても、就労形態や勤務内容等から常用的使用関係にあると、日本年金機構が認める場合は、被保険者になります。

詳しくは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

Q このたび、10月20日付で退職する予定です。事業所から渡された保険証はいつまで使えますか?

A 現在お持ちの保険証は、退職日(10月20日)まで使用できます。保険証は、退職後すみやかに、事業所の担当者様へお返しください。

誤って退職日の翌日以降に保険証を使用すると、後日、協会けんぽが負担した医療費(総医療費の7~9割)を、直接ご本人に返還請求することになります。

返納した医療費は次の健康保険(国保など)へ請求できる場合がありますが、ご本人様の手続きが煩雑となりますのでご注意ください。

【こんな勘違いが多いようです!】

- ✕ 月途中の退職だから月末まで使用できると思っていた。
- ✕ 勤務先から保険証を返すように言われなかったのでそのまま使用できると思っていた。
- ✕ 次の保険証ができるまでは使用してもよいと思っていた。
- ✕ 病院では何も言われなかったのでそのまま使用できると思っていた。

【事業主・事業所ご担当者様へのお願い】

退職後に在職中の保険証を使用してしまうケースが多発しています。医療費の返還金を発生させないためには、まず保険証の回収が必要です。退職時には必ず、ご本人様とご家族様の「保険証」の回収をお願いします。

詳しくは、全国健康保険協会にお尋ねください。

脂質異常症を防ごう

栄養士だより

栄養士
上杉　照子

何を食べてもおいしい食欲の秋になりました。食べ過ぎたり脂肪のとり過ぎ、アルコールや甘い物のとり過ぎに運動不足が重なるとついつい肥満になってしまいます。

血液中のＬＤＬコレステロールや中性脂肪が多過ぎたり、ＨＤＬコレステロール値が低過ぎたりすると血液がドロドロ状態になる脂質異常症になり、増えた脂質が血管の内側にたまって気がつかないうちに動脈硬化になって心筋梗塞や脳梗塞などの怖い病気をひきおこしてしまいます。

悪い生活習慣、遺伝・加齢などが影響しますが、更年期の女性は閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）が減少してしまうので脂質異常症になりやすいようです。

気づきにくい病気である脂質異常症は食生活に注意して予防できる病気でもあります。

脂質異常症予防のための食生活のポイント

⑴ 適正なエネルギー摂取

〇適正体重を維持しよう
標準体重（ｋｇ）＝身長（ｍ）×身長（ｍ）×２２
１日に必要なエネルギー量 ＝ 標準体重×２５～３０（kcal）

〇バランスのとれた食事をしよう〈糖質・たんぱく質・脂肪の質と量に注意〉

〇間食やアルコールのとりかたに気をつけよう

⑵ コレステロールのとりすぎに注意

コレステロールの多い食品
卵類・・・・卵黄・たらこ・すじこ・数の子・ししゃも卵等
肉類・・・・牛霜降り・豚バラ・ベーコン・レバー等
油脂類・・・バター・ラード・ヘッド等
魚介類・・・かき・いか・えび・かに・うなぎ等
乳製品・・・牛乳・生クリーム等

⑶ ＬＤＬコレステロールを酸化変性させない抗酸化物質をとろう

ポリフェノール・・・・イソフラボン類・フラボノール類・アントシアニン類・カテキン類など
ビタミンＥ・・・・・・ナッツ・ごま・緑黄色野菜・果物・植物油など
ビタミンＣ・・・・・・野菜・果物・いも類など
カロテノイド（βカロテンなど）・・・緑黄色野菜・海藻など
アスタキサンチン・・・鮭などの魚に含まれる赤い色素

⑷ 腸の働きを良くする食物繊維をとろう

野菜・果物・大豆・大豆製品・海藻類・きのこ・いも類など

⑸ コレステロールを減らす魚の油（新鮮な物）・植物油を上手にとろう

イコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸・・・いわし・まぐろ・ぶり・さんま・鯖等
不飽和脂肪酸を多く含む植物油

⑹ 大豆・大豆製品をとろう

大豆たんぱくや食物繊維にはコレステロール低下作用
納豆キナーゼが血栓予防効果

今夜のメニューのヒントに

さんまの塩こうじホイル焼き

～魚の脂も食べよう～

材　料（4人分）

・さんま……小4尾
・塩こうじ……小さじ4～5
・こしょう……少々
・酒……小さじ2
・玉ねぎ……中1個
・生しいたけ……小4枚
・えのきたけ……100g
・しめじ……100g
・青菜……80g
・かぼす・ゆずきち等…1～2個
・しょうゆ……適宜
・アルミ箔…30ｃｍ角4枚

作り方

1人当たりの栄養価
エネルギー:235kcal　たんぱく質:15.9g　塩分:1.2g

①さんまは頭を落として内臓を出して三枚におろし、長さを半分にして水気をふく。塩こうじ（さんま正味６０ｇに小さじ１）・こしょう・酒をふりかけておく。
②・玉ねぎはうす切りにしてレンジに２～３分かけておく。
・生しいたけは軸を切る。
・えのきだけは根元を落とし、４等分する。
・しめじは根元を落とし、小房に分ける。
・青菜は茹でて２～３ｃｍに切っておく。
・かぼすはくし型に切る。
③アルミ箔に玉ねぎを敷き、さんまをのせる。漬け汁が残っていたらさんまにふりかける。
生しいたけ・えのきだけ・しめじを手前に盛り、きっちり包む。
④オーブン（２５０度）又はオーブントースターやフライパン（フタをする）などで約１０分～１５分焼き、開いてみて、魚に火が通っていればよい。青菜を入れてもう一度閉じる。
⑤食べるとき、かぼす等をしぼって必要ならしょうゆ少々をかける。
※魚は鮭やサラワに変えても良い

クロスワードパズル Cross Word Puzzle

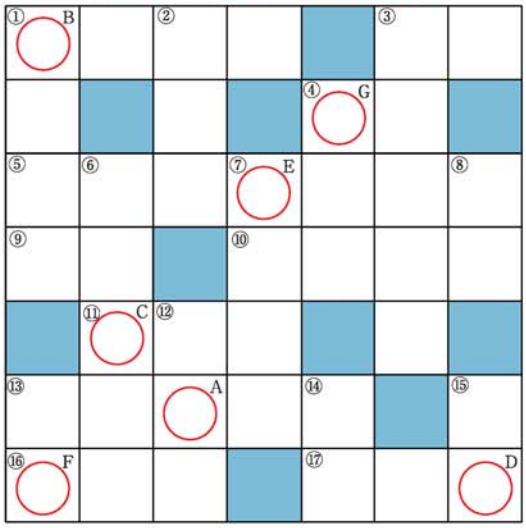
答 「 A B C D E F G 」

タテのカギ

① 秋を代表する、高級キノコ
② 読み札に書いてある内容に合った、絵札を競って取り合う遊び道具
③ 野球のホームラン、一度に3点入るのは、何ホームラン?
④ 行為や事務手続きなどが、それに基づいて行われるように定めた事柄、きまり、ルール
⑥ 国宝の五重塔がある、山口市のお寺
⑦ 主人や家の人などの外出中、その家を守ること
⑧ 水や空気などに濁りがなくなり、透きとおった状態になること
⑫ 東方にある都。特に京都に対して、江戸または東京をいう。「――大学野球」
⑬ 物の中心部。中核。核心。地球の核
⑭ 他国の国籍を得て、その国の国民となること
⑮ 目の上に弓状に生えている毛

ヒント

秋は空気も澄んでいて、空も高く感じられ、馬も肥えるような収穫の季節でもある。と、諺にあるのは、「天高く～…」



7月号の回答 『 ハナビタイカイ 』

イ	カ(F)	ダ		ビ(C)	ト	ク
シ	リ	ン	ダ	ー		ズ
ダ	ン	カ	イ(E)		ネ	
イ(G)	ト		バ	タ	ア	シ
	ウ	タ(D)	ダ	ヒ	カ	ル
ハ(A)		ラ	ツ	チ		バ
タ	ナ(B)	バ	タ		ゴ	ー

ヨコのカギ

① 童謡「金太郎」がかついでいたのは何?
③ イカやタコが吐き出す黒いものは?
④ 先端のとがった、板材などに穴を開ける道具
⑤ マヨネーズに、ゆで卵・タマネギ・パセリやなどのみじん切りをまぜて作ったソース
⑨ 和歌や俳句に助動詞でこの言葉で終わるものが多いところから、結末。決着の意味
⑩ デモなどで、大ぜいが腕を組み合わせて横に列を組むこと
⑪ 新約聖書「ヨハネによる福音書」第1章にある創世が始まったのは、神の何から
⑬ 田んぼや畑を耕す機械
⑯ 秘密の集会所、指令所
⑰ タラ・サメなどの新鮮な肝臓からとった、黄色の脂肪油

【応募方法】
官製はがきに解答（10月号○○○○○○○）、郵便番号、事業所所在地、事業所名、事業所電話番号、氏名を記入のうえ、左記まで郵送またはFAXでお送りください。
本誌についての「意見・感想」や「社会保険制度についての質問」を、お書き添えいただければ幸いです。

【〆切り】
11月30日(当日消印有効)

【当　選】
正解者の中から抽選で5名様に図書カード(千円分)をお送りします。

【応募先】
〒753-0074 山口市中央4-5-16 山口県商工会館2階
一般財団法人 山口県社会保険協会 応募係
FAX 083-925-3666

社会保険出前相談所の開設について

相談無料 お気軽にご利用ください

"年金相談"をはじめ"社会保険全般に関するご相談"にお応えします

- 利用資格　社会保険協会会員事業所
- 申込方法　協会事務局に電話でお申し込みください。
- 相談担当者　社会保険労務士
- 申　込　先　一般財団法人 山口県社会保険協会
  ☎083-924-8312

社会保険労務士会 無料 年金相談会（社会保険協会共催）日程表【11月～1月】

11月	12月	1月	時　間	会　場	お問い合わせ先
8日(土)	13日(土)	10日(土)	10:00～12:00	萩市東田町ジョイフルポルタ2階	萩支部長 0838-21-1033
12日(水)	10日(水)	14日(水)	13:00～16:00	宇部井筒屋正面玄関入口右	宇部支部 0836-31-6251
15日(土)	20日(土)	17日(土)	10:00～12:00	周南市徳山福祉センター2階研修室	徳山支部長 0834-83-3883
7日(金)	5日(金)	9日(金)	10:00～12:00	岩国市役所4階会議室	岩国支部 0827-32-8547
23日(日)	28日(日)	25日(日)	10:00～12:00	ルルサス防府2階会議室	防府支部長 0835-26-5710
19日(水)	17日(水)	21日(水)	10:00～15:00	下関市社会福祉協議会3階	下関支部 083-223-1470

※年金手帳・印鑑・職歴を書かれたものをご持参ください。

社会保険協会から

2015年度カレンダー無償配布のご案内

2015年版のカレンダー（B5版･28頁）を社会保険協会の会員事業所へ無償で配布いたします。
部数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

- 配布部数　一事業所1部
- 申込期限　11月末
- 配布時期　12月発送予定
- 申込方法　事業所名、所在地、電話番号、担当者名を明記のうえ、FAXで一般財団法人山口県社会保険協会へお申し込みください。
  FAX（083）925−3666
  『カレンダー希望』係まで

健康づくりDVD等の無料貸出のご案内

当協会では、被保険者･被扶養者の皆様の健康づくりのお手伝いのため、「DVD」、「CD−ROM」「ビデオ（VHS）」の無料貸出を行っています。社内研修などにご利用下さい。
なお、タイトルはホームページでご覧になれます。

NEW 10月から、次のDVDを追加しています。

（1）はじめてのウォーキング&ジョギング【全31分】
（2）若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット【全32分】
（3）Good−by ストレス【全29分】
（4）正しく知れば怖くない がんのお話し【全26分】

◆貸出は、1回2本まで、貸出期間は2週間としています。

平成26年度 会 費 納 入 の お 願 い

当協会の事業運営につきましては、平素から格別のご理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
ご承知のように、当協会は社会保険制度の普及発展に資するとともに、被保険者及びそのご家族の福利厚生を図ることを目的として組織された一般財団法人です。
また、各種事業を行うための費用等は、年1回事業主の皆様からご協力をいただいております会費が唯一の財源です。まだ会費納入がお済みでない会員事業所へは、11月中旬に改めて「払込取扱票」を送付させていただきますので、納入にあたりましては、特段のご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

一般財団法人山口県社会保険協会

第十五号　平成二十六年十月十五日発行
行政記事提供　山口年金事務所　全国健康保険協会山口支部
編集・発行　一般財団法人山口県社会保険協会
印刷　㈱西京コーポレーション

社会保険協会から

社会保険事務担当者講習会を開催しました

平成26年9月4日から9月18日まで、県下6会場において、社会保険事務担当者講習会を開催しました。

この説明会は、県内事業所の事務担当者【初任者】を対象に、日本年金機構各年金事務所から「厚生年金保険・健康保険の適用及び報酬決定」等について、全国健康保険協会山口支部から「健康保険の給付」等について、それぞれの講師の方に詳しく説明をしていただきました。

今回の説明会には、お忙しい中にもかかわらず約150名の方々にご参加いただきありがとうございました。今後も皆様のお役に立てる講習会を開催してまいります。

平成26年度 年金シニアライフセミナー開催のご案内!

厚生年金保険の被保険者及びその配偶者等を対象に、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のセミナーです。(参加費は無料です。)

退職を間近に控えた方や事務担当者の方など、ぜひご参加いただきますようご案内いたします。

日程	地区名	会場名	募集人員	備考
平成27年1月21日(水)	宇部	COCOLAND(宇部市上宇部75)	40名	定員に達し次第締め切ります。(先着順)
平成27年1月28日(水)	岩国	シンフォニア岩国(岩国市三笠町1-1-1)	40名	
※各会場共通　/　受付12:30～　開始13:00～　終了16:40				

内容
●社会保険制度の仕組みと手続きについて
(講師)　山口県社会保険労務士会所属社会保険労務士
●ライフプランと生きがいについて、家庭経済について
(講師)　宇部地区：大橋 正一 先生(年金ライフプラン講師)
岩国地区：緒方 逸郎 先生(年金ライフプラン講師)

参加対象
50歳以上の厚生年金保険の被保険者とその配偶者
年金(健康保険)委員・事業所の事務担当者(※年齢に関係なくご参加いただけます。)

申し込み
申込書に記入のうえ、FAXでお申し込みください。後日受講票をお送りします。
受講票が届かない場合は、ご連絡ください。　FAX　083-925-3666

主催　/　一般財団法人山口県社会保険協会
共催　/　山口県社会保険委員会連合会　全国社会保険委員会連合会　一般財団法人全国社会保険共済会

年金シニアライフセミナー参加申込書

◆参加地区名　(いずれかに○を付けてください。)	宇部　・　岩国

事業所名		事業所整理記号	(例　：　01-ヤトヘ)
所在地	〒　－	電話番号	

参加者	氏名	性別	年齢	区分(該当する方に○印)
	フリガナ	男・女		・被保険者・配偶者・年金(健康保険)委員
	フリガナ	男・女		・被保険者・配偶者・年金(健康保険)委員

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営及びそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

※社会保険協会の事業のお問い合わせは
一般財団法人 山口県社会保険協会
〒753-0074　山口市 中央4-5-16 (山口県商工会館2階)
TEL 083-924-8312　FAX 083-925-3666
ホームページ　http://www.shahokyo-yamaguchi.jp/