



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/>

山口県の状況 (令和2年2月末現在)

	厚生年金	健康保険
適用事業所数	22,939件	22,734件
被保険者数	329,006人	255,067人
(男性)	(189,572人)	(149,121人)
(女性)	(139,434人)	(105,946人)

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… 社会保険Q&A

P-5… 栄養士だより 「免疫力を高めよう」

P-6… クロスワードパズル
社会保険労務士会無料社会保険相談会のご案内

P-7… 社会保険協会から 「令和2年度協会費納入のお願い」他

P-8… 社会保険協会から 「よくわかる年金制度講習会開催」のご案内

vol.37
令和2年 4月

職場内で掲示・回覧しましょう

表紙写真 「吉香公園菖蒲」岩国市 撮影 来栖 旬男氏



全国健康保険協会 からのお知らせ
協会けんぽ

全国健康保険協会山口支部からのお知らせ

山口県は

げん

減塩と

き

禁煙で

けん

健康に

ジェネリック医薬品 まずは医師・薬剤師にご相談を!

高齢化の影響などにより増大する医療費を抑制するため、国ではジェネリック医薬品の使用割合を令和2年9月までに80%とすることを目標にしています。

目標の時期まで残りわずかです。病気・けがによる調剤を受ける場合は、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

※ ジェネリック医薬品の使用を強制するものではありません。医師・薬剤師にご相談のうえ、使用ください。

山口支部 使用割合

令和元年 11月時点

78.8%



残り1.2%

国の目標

令和2年 9月までに

80.0%

※ レセプトの集計等に時間を要するため、約5か月前のデータが直近となります。

協会けんぽでは、様々な取り組みを行っています。

① 若年者向けのリーフレットを作成しました。

全国的に、若年者のジェネリック医薬品使用割合が低い状況です。

そのため、山口県薬剤師会及び県内15市町と協働して、「子どもたちが大人になってからも安心して健康保険を使えるよう」子どもたちのジェネリック医薬品使用促進に向けたリーフレットを作成しました。



② 軽減額通知を送付しています。

生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症等)や慢性疾患(喘息、リウマチ等)等、一般的に長期間服用される先発医薬品を使用されている方に、「ジェネリック医薬品軽減額通知」を毎年、8月と2月に送付しています。



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

TEL : 083-974-0530 (代表)

受付時間/平日8:30~17:15

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3



年金委員 募集中！



日本年金機構のサポーターとして、公的年金制度と国民のみなさまとの橋渡し役を担っていただく、年金委員を募集しています。

年金委員は、厚生労働大臣の委嘱により、会社や地域において年金制度の啓発・相談・助言などの活動を行う民間協力員です。活動区域により、「地域型」と「職域型」に区分されます。

	【地域型】	【職域型】
活動区域	自治会や町内会	会社内
活動内容(例)	○近隣のみなさまへの各種手続の助言・相談 ○自治会等でのパンフレットの配付	○従業員への各種手続の助言・相談 ○社内掲示板等を利用した年金制度の周知
年金委員になるには？	市区町村や年金受給者協会等が日本年金機構へ推薦または、年金事務所長の推薦	事業主が日本年金機構へ推薦

○活動経費は日本年金機構が負担します！

(※)負担の範囲は、日本年金機構の規定に基づきます。

詳しくは最寄りの年金事務所までご相談ください。
みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

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

社会保険Q & A

Q 新たに従業員を採用したときは、どのような手続きが必要でしょうか？

A 「被保険者資格取得届」を提出してください。届書を提出すると、従業員は健康保険・厚生年金保険の被保険者となり、健康保険の被保険者証が交付されます。

- 【届書・申請書名】健康保険・厚生年金保険 被保険者資格取得届
厚生年金保険 70歳以上被用者該当届
【添付書類】被扶養者(異動)届(扶養家族がいる方)
【提出期限】5日以内
【提出者】事業主
【提出先】広島広域事務センター

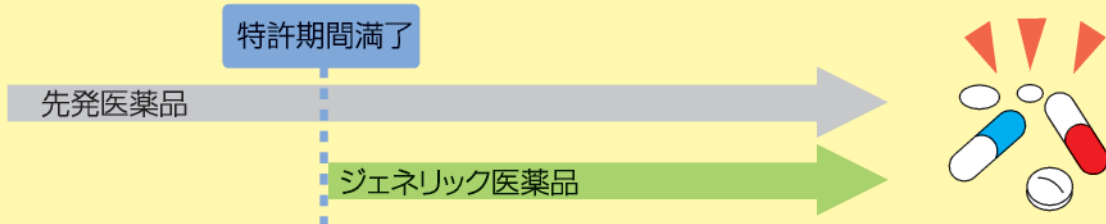
<留意点>

- ・資格取得届にマイナンバーを記載していただくことで住所の記載を省略出来ます。
- ・国民健康保険組合加入者は「適用除外承認申請書」の添付が必要になります。事実の発生した日から、14日以内に申請してください。
- ・60歳以上の方が、退職後1日の間もなく再雇用された場合「就業規則、退職辞令の写し等の退職したことがわかる書類及び再雇用されたことがわかる雇用契約書」又は「事業主の証明」などの添付が必要となります。(この場合は、同時に同日付の資格喪失届の提出が必要です。)
- ◆パートタイマー、アルバイトは被保険者となりますか。
1週間の所定労働時間および1か月の所定労働日数が、常時雇用者の4分の3以上であれば、被保険者となります。
また、所定労働時間の4分の3未満であっても、国・地方公共団体及び特定適用事業所に勤務する短時間労働者で一定の要件を満たす場合は、被保険者となります。

詳しくは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

Q ジェネリック医薬品はどうして低価格なのですか？品質に問題はないのですか？

A 先発医薬品の開発には、数百億円の資金が必要といわれており、こうしたコストが価格に反映されますが、ジェネリック医薬品は先発医薬品の特許が切れた後に製造・販売されるため、開発コストが大幅に抑えられ、低価格にすることができます。



ジェネリック医薬品の開発にあたっては、様々な試験が行われており、それによって先発医薬品と効き目や安全性が同等であると厚生労働省が認めたものだけが採用されます。

また、ジェネリック医薬品は、医薬品メーカーによって飲みやすい形や大きさに変えるなどの工夫が図られていて、年々その製造技術は進歩しています。

ジェネリック医薬品は服用しやすいように製造工夫が図られています。

製剤の小型化

大きくて飲みづらい錠剤を小型化して飲みやすい錠剤に改良。

剤形の変更

カプセル剤を飲みやすい錠剤に変更。

味(苦み等)の改良

苦みの強い錠剤を飲みやすくするため、苦みを抑えた味に改良。

詳しくは、全国健康保険協会(協会けんぽ)のホームページをご覧ください。

栄養士だより

栄養士
上杉 照子



免疫力を高めよう

今年の春は新型コロナウイルスの恐怖の中で迎えた大変な春になってしまいましたね。

私たちの身の周りにはウイルスや細菌や病気が数多く存在していますから、健康な身体を維持するためには日常の生活習慣・食生活に気をつけて免疫力を高めて病気にかからないような丈夫な身体を作ることが大切です。免疫機能はストレス・加齢・環境・生活習慣・食生活・抗生物質・薬などにより低下することは知られています。免疫細胞の多くは腸や自律神経で作られ血液の中に存在して身体を巡り、異常を防いでくれます。

1. 免疫力を高める食事・食生活

- ① 栄養バランスのよい食事
五大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)をバランス良く摂り、三食きちんと食べ、腹八分目に
- ② 整腸作用のある食品を摂る
乳酸菌やビフィズス菌等の善玉菌を増やして腸内環境を整える
ヨーグルト、納豆等(きな粉、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、レンコン、バナナ等オリゴ糖を含んでいるものと一緒に摂ると効果的)
- ③ 抗酸化作用が高いビタミン・ミネラル・ファイトケミカルを摂る
・ビタミンE(かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・ナッツ類・胚芽等)
・ビタミンC(ブロッコリー・カリフラワー・ピーマン・果物・柑橘類等)
・ビタミンA(レバー・うなぎ・卵黄・にんじん・ほうれん草・小松菜・大根葉等)
・亜鉛(牡蠣・大豆・豚レバー・うなぎ等)・セレン(うなぎ・桜えび・かつお等)
・ファイトケミカル(植物性食品に含まれる有効成分)
カロテン(にんじん・ほうれん草等)・リコピン(トマト・すいか等)・カテキン(緑茶・紅茶等)・フラボノイド(しそ・ハーブ類等)・硫化アリル(玉ねぎ・ねぎ・にんにく等)・βグルカン(きのこ類)・フコイダン(海藻類)・ムチン(山芋・オクラ・なめこ・モロヘイヤ等)・大豆サポニン(大豆・豆類等)
- ④ タンパク質をしっかり摂る
免疫細胞を作り、細胞を活性化させる(肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品等)
ただし脂肪の摂りすぎは免疫力の低下につながる
- ⑤ 朝食はしっかり、夕食は控えめに
免疫細胞の活性は昼高く、夜は低い
- ⑥ 身体を温める食べ物を食べる
体温を上げて血行をよくする

2. 免疫力を高める生活

- ① 38～40℃の湯船にゆっくり浸かる
 - ② 継続的に軽めの有酸素運動をする
 - ③ ぐっすり眠る
 - ④ よく笑う
- 免疫力を高めて丈夫な体をつくるとともに手洗い、うがいもしっかりしましょう

今夜のメニューのヒントに

長いもと納豆のキムチあえ

～ご飯・麺・お酒のつまみにも～

作り方

1人当たりの栄養価 (2人で分けた場合)

エネルギー:161kcal たんぱく質:11.7g 塩分:1.9g

- ① 長いもは皮をむいて酢水につけ、水気を拭いて1cmくらいの輪切りにする。
食品用ポリ袋に入れ、すりこぎなどでたたきつぶす。
- ② キムチは大きいようなら一口大に切っておく。
- ③ 海苔はもみ海苔にする。
- ④ 小ねぎは小口からきざむ。
- ⑤ 納豆・長いも・キムチ・ツナフレーク・海苔を混ぜ合わせ小鉢に盛り小ねぎを盛る。食べるときにポン酢をかけてかき混ぜる。

*長いものつぶし加減はお好みで
*器に長いも・納豆・キムチ・ツナフレーク・もみ海苔・ねぎを盛り、ポン酢をかけて各自かき混ぜてもよい
*ツナフレークはお好みでオイル漬けても水煮缶等でも
かつおぶしやしらす干し等を使ってもよい
*柑橘類のポン酢は酢(あれば柑橘酢)＋醤油少々でもよい
添付されている出し調味料＋酢でも



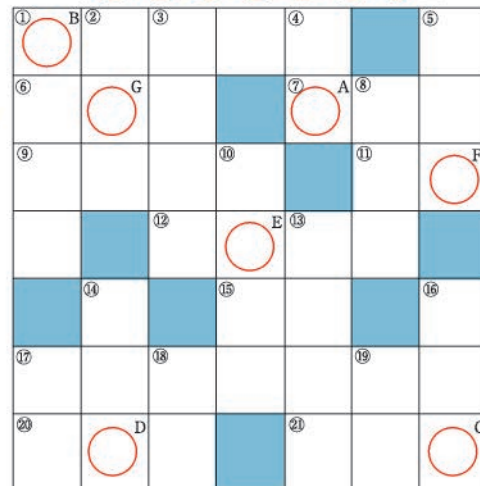
材料 (2～3人分)

・納豆……………50g	・味付け又は焼き海苔…4～5枚
・長いも……………100g	・小ねぎ……………2～3本
・白菜キムチ……50～100g	・柑橘類のポン酢……………適宜
・ツナフレーク……………50g	

クロスワードパズル Cross Word Puzzle

ヒント
西の京と称される街づくりを行った領主に、ゆかりのある花木です。

答 「A B C D E F G」



タテのカギ

- ① 自然の花や葉等を押して、平面状に乾燥させた素材
- ② これから来る「時」
- ③ むずかしくて解りに苦しむこと
- ④ 海水の乾燥などによって生産される物質、調味料
- ⑤ 足による攻撃
- ⑧ 3月の別名
- ⑩ 小片を寄せあわせ埋め込んで、絵(図像)や模様を表す装飾美術の手法
- ⑬ 夏の渡り鳥。名前は、度(よし)の葉を切つて中の昆虫を食べることに由来する
- ⑭ 中国の代表的なムクロジ科の果物で、荔枝(レイシ)とも呼ばれる
- ⑯ 中国後漢末期の将軍。三国志の主人公の一人。張飛と共に劉備に仕えた武将
- ⑰ 金銭や品物を惜しんで出さないこと
- ⑱ 草や木が生い茂った角
- ⑲ 人口減少と、地域社会の機能低下により、一定の生活水準の維持が困難になった状態

1月号の回答

「パラリンピック」



ヨコのカギ

- ① 多年生植物。「女郎花」。何と読む?
- ⑥ 関東から沖縄に自生する蘭。色は、紫、赤紫、白、薄ピンク。花言葉は「美しい姿」
- ⑦ 間食のことを指す
- ⑨ 白い小さい花を咲かせる水中花。滋賀県米原市「醒ヶ井」(さめがゐ)が有名
- ⑪ 満たされることを求める心
- ⑫ 十五夜の次の日
- ⑮ 医療および保健指導を司る医療従事者
- ⑰ 契約書に記載される約定期限
- ⑳ 埼玉県北西部の人口6万人余の市。埼玉県内では最も広い面積を持つ
- ㉑ 考える最も完全なもの

お知らせ

令和2年度事業計画・収支予算が承認されました

山口県社会保険協会では、去る3月19日に理事会から令和2年度事業計画及び収支予算について承認をいただきました。詳細につきましては、協会ホームページの「情報公開」欄に掲載していますのでご覧ください。

家庭常備薬等の斡旋を令和2年度も実施いたします

平成28年度から実施しておりますが、毎年大変好評であったことから令和2年度も実施することといたしました。ご案内は、協会だよりやまぐち(4月号)に同封してお知らせいたします。

〔参考〕令和元年度の申込者数は930名でした。

【応募方法】
官製はがきに解答(4月号事業所名、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。

【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 08319251366

【必切り】
5月31日(当日消印有効)

社会保険労務士会 無料 社会保険相談会日程表【5月～7月】

5 月	6 月	7 月	時 間	会 場	お問い合わせ先
21日(木)	18日(木)	16日(木)	10:00～12:00	周南市シビック交流センター2階交流室	徳山支部長 0834-21-7866
1日(金)	5日(金)	3日(金)	10:00～12:00	岩国市役所4階会議室	岩国支部 0827-34-5572
	17日(水)		13:00～16:00	下関市役所 新館5階	下関支部 090-1339-4791
14日(木)		9日(木)		下関市長府公民館	

※年金手帳・印鑑・職歴を書かれたものをご持参ください。

山口県社会保険協会共催

社会保険協会からのお知らせ

メンタルヘルスセミナー中止のお知らせ

2月27日に開催を予定しておりました「メンタルヘルスセミナー」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。このため、令和2年度も再度下関管内での開催を予定しております。なお、開催日時等につきましては、「協会だより やまぐち」にてご案内いたしますので、よろしくお願いいたします。

令和2年度 協会費納入のお願い

山口県社会保険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ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

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各種事業を行っています。

各種事業を行うための費用は、会員事業所様からご協力をいただいている協会費が唯一の財源となっています。

この度、会員事業所様には、別便で事業案内とともに令和2年度会費の振込書をお送りいたしますので、出費で多端の折とは存じますが、納入につきまして、特段のご理解を賜りますようお願い申し上げます。



所在地・名称等を変更されたときは社会保険協会にもご連絡ください

広報誌「協会だより やまぐち」や「協会事業のご案内」等の送付物を確実にお届けするために、事業所の所在地・名称等を変更されたときは、管轄の年金事務所に手続きされるとともに、当社会保険協会にも下記様式により郵送又はFAXでご連絡くださるようお願いいたします。

会員変更届

	変 更 前	変 更 後
事業所記号		
事業所名		
事業所所在地	〒	〒
電話番号		
◇変更年月日	令和 年 月 日	

※変更前の欄は全てお書きください。

ご担当者名

なお、「会員変更届」は当協会ホームページからもダウンロードできます。

※社会保険協会の事業のお問い合わせは

〒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/>

一般財団法人 山口県社会保険協会

社会保険協会からのお知らせ

「よくわかる年金制度講習会」開催のご案内

昨年好評だった「よくわかる年金制度講習会」を今年も開催いたします。
初めての方にもわかりやすくポイントを絞って解説いたしますので是非ご参加下さい。
会員事業所に勤務されている被保険者の方ならどなたでもご参加いただけます。

主 な 内 容

- 公的年金の種類と加入する制度について
- 公的年金を受けるには
- 受けられる給付は？
- 老齢年金の支給開始時期について
- 老齢厚生年金の計算
- 在職中の年金について

日程・開催会場

希望会場	開 催 日	開催時間	会 場	場 所	定 員
	7月30日(木)	13:30~16:30	下関市立勝山公民館	下関市秋根南町2-4-33	40名
	7月28日(火)	13:30~16:30	シンフォニア岩国	岩国市三笠町1-1-1	40名

※希望会場に○を記入してください。なお、応募は各会場とも1事業所2名までとし、定員に達し次第締め切らせていただきます。

講 師

山口県社会保険労務士会所属・社会保険労務士

申込み方法

申込書に記入のうえ、**FAX**でお申込みください。後日受付票をお送りします。
6月末までに受付票が届かない場合はご連絡ください。

一般財団法人山口県社会保険協会 **FAX 083-925-3666**

受講費用

本年度会費納入事業所は**無料**です。

(上記以外の事業所は資料代金等3,000円をご負担いただきます)

よくわかる年金制度講習会受講申込書

フリガナ		事業所名	
受講者氏名		事業所所在地	〒 —
フリガナ		電話番号	() —
受講者氏名		2年度会費 納入月日	令和2年 月 日
事業所整理記号	— (例: 01-ヤトヘ)		

※この申込書に記載された個人情報は、本事業以外の目的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/>