

協会だより

No.25

平成28年10月発行

ながの



奈良沢神社 例大祭

飯山市

CONTENTS

日本年金機構からのお知らせ
知っておきたい“適用関係届のQ&A”… 2・3
協会けんぽからのお知らせ
事業所での健康づくりを始めてみませんか?… 4
整骨院・接骨院(柔道整復師)で
保険証が使えるのは? …………… 5

日本年金機構からのお知らせ
短時間労働者に対する厚生年金保険・
健康保険の適用拡大がはじまります… 6
長野県社会保険協会からのお知らせ
諏訪湖健康ウォーク参加者募集… 7・8

日本年金機構からのお知らせ

事業主の
皆様へ

知っておきたい“適用関係届等のQ&A”

Q 扶養家族を被扶養者とするときや被扶養者に異動があったときは、どのような手続きが必要でしょうか。

A 扶養家族を被扶養者にするときや、すでに被扶養者となっている扶養家族に異動があったときには、事業主を経由して事業所を管轄している年金事務所に「被扶養者（異動）届」を提出してください。

（20～59歳の配偶者の場合は、健康保険の被扶養者（異動）届と同時に必要書類を添えて配偶者の勤務している会社に「国民年金第3号被保険者関係届」を提出してください。）

【届書・申請書名】健康保険被扶養者（異動）届

【添付書類】所得に関する証明書類、生計維持に関する証明書類、身分関係の確認ができる証明書類

【提出期限】資格取得日または異動のあったときから5日以内

Q 収入があっても被扶養者になれますか。

A 収入がある場合は、次の基準をもとに判断することになります。

① 年間収入（※）が130万円未満であること

認定対象者の年間収入が130万円未満で、かつ被保険者の年間収入の半分未満であれば、原則として被扶養者になれます。また、認定対象者の年間収入が被保険者の半分以上であっても、130万円未満である場合は、被保険者の収入によって生計を維持していると認められれば、被扶養者になることもあります。

② 別居の場合は仕送り額で判断

被保険者と別居している場合には、年間収入が130万円未満で、かつ被保険者からの仕送り額より少ないときに被扶養者になれます。

③ 60歳以上は180万円未満

認定対象者が60歳以上、または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合には、年間収入の認定基準の「130万円未満」が「180万円未満」となります。

（※）年間収入とは、過去における収入のことではなく、扶養に該当する時点および認定された日以降の年間の見込みの収入額のことをいいます。



Q 被扶養者になれる家族はどの範囲までですか。

A 被保険者の収入により生計を維持している人で、以下の範囲となっています。

- ① 被保険者と別居でもよい人
 - ・配偶者（内縁を含む）
 - ・子、孫および兄弟姉妹（※注）
 - ・父母、祖父母など直系尊属
 - ② 被保険者と同居していることが条件の人
 - ・上記①以外の3親等内の親族（伯叔父母、甥姪とその配偶者など）
 - ・内縁関係の配偶者の父母および子（その配偶者の死後、引き続き同居する場合を含む）
- ※注：平成28年10月1日より、被扶養者認定における兄弟の同居要件が廃止されました。



Q 配偶者を被扶養者とする場合、国民年金はどのような手続きが必要でしょうか

A 健康保険被扶養者（異動）届を提出する際に、妻または夫を被扶養者とする場合は「国民年金第3号被保険者届」（複写となっています。）も同時に提出することとなります。

この「国民年金第3号被保険者届」は、以下の理由によりお返しすることが多くなっており、届書の処理が遅れる原因ともなりますので、提出の際はあらかじめご確認をお願いします。

- ① 届出人欄の届出人署名欄が、国民年金第3号被保険者（被扶養配偶者本人）以外の場合。
- ② 事業主等確認欄の事業主印もれ。
- ③ 資格取得（種別変更・種別確認）年月日の記入もれ。



◎詳しくは年金事務所・厚生年金適用調査課にお問い合わせください。

11月は「ねんきん月間」、 11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!

日本年金機構では、厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆様にご公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を積極的に行います。

協会けんぽからのお知らせ

事業所での健康づくりを始めてみませんか？

協会けんぽ長野支部では『事業所での健康づくり』に取り組む事業所・ご担当者様を積極的に支援していきます。

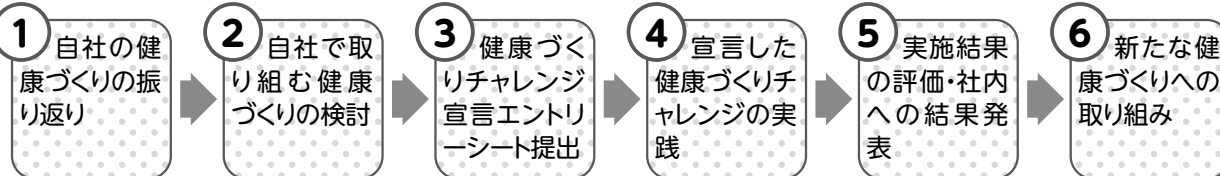
①「健康づくりチャレンジ宣言」により事業所の健康づくりを応援します。

健康づくりチャレンジ宣言とは・・・事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し実施することで、心身ともに元気な職場（健康企業）を目指すことです

8月現在、77事業所に健康づくりチャレンジ宣言にエントリーいただいております！



チャレンジ企業の取り組み



参加事業所の取組内容やエントリー方法等の詳細は、協会けんぽ長野支部ホームページをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano>

協会けんぽ長野支部健康づくり

検索

②事業所での健康づくりを進めていただくため、ご担当者様を健康保険委員としてご登録いただいています。健康保険委員の皆さんには次のようなサポートをしています！

- 広報誌・・・健康保険制度や健康づくりなどの情報を載せた広報誌をお届けします！
- 講習会・・・事業所様の要望に応じた講習会を開催しています！
- 表彰制度・・・委員活動の功績を称えた表彰制度があります！

社員の健康は会社の重要な資産として捉える『健康経営』が注目されています。

健康づくりに関して、興味はあるけれども「何からはじめたら良いかわからない」「どんなことをすれば良いか悩んでいる」などお悩みのご担当者様、お気軽にご相談ください。

ご登録は
もちろん
無料です。



お申込み
お問い合わせ

全国健康保険協会長野支部

〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1 長野朝日八十二ビル8階

☎026-238-1251

企画総務グループ 沢戸・橋本まで

整骨院・接骨院(柔道整復師)で 保険証が使えるのは？

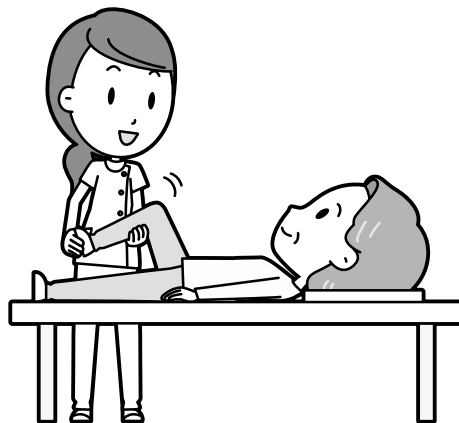
柔道整復（整骨院・接骨院など）の治療で、保険証が使えるのは限定されています。

健康保険が使えるのはどんなとき？

- 骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）の治療。ただし、骨折及び脱臼については応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。
- 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

治療を受けるときの注意点

- 単なる疲労や慢性的な要因等からくる肩こり、筋肉疲労などに対する治療は健康保険はご使用できません。
- 健康保険が使える治療の場合、整骨院・接骨院等の窓口では自己負担分のみを支払い、柔道整復師が患者に代わって請求を行いますので、治療内容などをよく確認して請求書に署名または押印をしてください。
- 病院や診療所などで同じ負傷により治療中のものは、健康保険はご使用できません。
- 何が原因で負傷したのかきちんと話しましょう。外傷性の負傷でない場合や負傷原因が工作中、通勤途上の場合は健康保険はご使用できません。
- 領収証は必ずもらって大切に保管しましょう。



★ 保険証は受診の度に提示しましょう ★

会社を退職したときは、退職日までしか受診できません。退職や転職、扶養家族でなくなるなどの理由で保険証が切り替わったときは、新しい保険証を提示してください。



共に目指します。世界で一番（ACE）の健康長寿。
全国健康保険協会 長野支部
 協会けんぽ

〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1 長野朝日八十二ビル8階

代表：保険証・健康保険給付・任意継続… 026-238-1250
 保険料率・ジェネリック医薬品… 026-238-1251
 健診・特定保健指導… 026-238-1253
 第三者行為・医療費のお知らせ… 026-480-0562

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/> 協会けんぽ 長野

日本年金機構からのお知らせ

事業主の皆さまへ

短時間労働者に対する 厚生年金保険・健康保険の適用拡大が始まります

平成28年10月1日から、特定適用事業所に勤務する短時間労働者は、新たに厚生年金保険等の適用対象となります。

・特定適用事業所および短時間労働者の要件については、以下をご覧ください。

特定適用事業所の要件

【法人・個人・地方公共団体に属する適用事業所】

同一事業主の適用事業所の厚生年金保険（※）の被保険者数の合計が、直近1年で6カ月以上、500人を超えることが見込まれる場合は、特定適用事業所として短時間労働者の適用拡大の対象となります。

（※）厚生年金第2号～第4号被保険者である共済組合員も含まれます。

【国に属する適用事業所】

国の機関の全ての適用事業所が特定適用事業所として短時間労働者の適用拡大の対象となります。

短時間労働者の要件

勤務時間・勤務日数が常時雇用者の4分の3未満で、以下の①～④の**全てに該当する方**が適用拡大の対象となります。（資格取得届の提出が必要となります。）

①週の所定労働時間が20時間以上であること

週の「所定労働時間」とは、就業規則、雇用契約書等により、その者が**通常の週に勤務すべき時間**をいいます。

②雇用期間が1年以上見込まれること

③賃金の月額が8.8万円以上であること

週給、日給、時間給を**月額に換算**したものに、**各諸手当等を含めた所定内賃金の額**が、8.8万円以上である場合となります。

④学生でないこと

生徒または学生は**適用対象外**となります。（雇用保険の取扱いと同様。）

大学、高等学校、専修学校、各種学校（修業年限が1年以上の課程に限る）等に在学する生徒または学生

※不明な点がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。

詳細は裏面(8ページ)をご覧ください

諏訪湖
健康ウォーク

参加申込書

事業所名

事業所住所 〒

事業所電話

申込責任者

締切日 10月21日(金)まで FAX 026-223-4876

- 傷害保険に加入しますので、参加者全員分（乳幼児も含む）をご記入ください。
- 太枠欄には当日の代表者の氏名等をご記入ください。

フリガナ 参加者氏名	性別	年齢	希望コース(○印)		ポールレンタル 希望○印
当日連絡可能な電話番号(携帯)	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	
	男・女		1周コース	半周遊覧船 コース	

*記入欄が不足の場合は、コピーしてお使いください。(ホームページよりダウンロードできます。)
 *ご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およ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。

諏訪湖

健康ウォーク開催

参加
無料

体育奨励事業の一環として「健康ウォーク」を開催します。
諏訪湖周辺の様々な景色を楽しみながら諏訪湖を歩きましょう。
ウォーキングの後は、すわっこランドのプールや温泉でリフレッシュ!

完歩賞

すわっこランド
無料入館券



※無料入館券で施設内の温水プール、温泉が利用できます。
※無料入館券は当日のみ。
※完歩された方のみ対象です。



日時 11月5日(土) 9時開会式 9時30分スタート(予定)
(8時30分から受付開始) 雨天決行

集合 すわっこランド(諏訪市大字豊田732番地) 施設駐車場あり

コース ●諏訪湖一周(約16km)コース(終了13時ごろ)
●諏訪湖半周遊覧船(約8km)コース
(終了12時00分ごろ)

定員 200名(各コース100名)

講師 とよおかスポーツクラブ ゼネラルマネージャー
酒井 浩文氏(1988年ソウルオリンピック競歩日本代表)
ほか スタッフ

対象者 平成28年度の会費を納入いただいた事業所の被保険者及びその家族
(ただし中学生以下は、保護者の同伴が必要です。)

申込み 中面の専用申込書にご記入のうえ、**FAX**でお申し込みください。
(受付完了の通知をハガキで申込責任者様あてにお送りいたします。)

締切日 10月21日(金)まで 定員になり次第締切ります。

その他 ●希望者にはウォーキングポールを無料で貸出いたします。
●昼食・飲み物・雨具等、必要なものは各自でお願いします。(なお、すわっこランドに飲食コーナーがあります。)
●雨天でも実施いたします。ただし、強風等で遊覧船が出航できない場合、8kmコースは別ルートとなりますのでご了承ください。

問い合わせ 026-226-5240

主催 (一財)長野県社会保険協会

F A X 026-223-4876

後援 全国健康保険協会長野支部

コース略図

