

協会だより

No.26

平成29年1月発行

ながの



塩尻市・高ボッチ高原から望む

井出利久氏 撮影

CONTENTS

新年のご挨拶 2・3

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”...4
年金の予約相談を実施しています..... 5

協会けんぽからのお知らせ

医療費のお知らせをお送りします..... 6

協会けんぽからのお知らせ

医療機関のかかり方次第で

医療費は節約できます！..... 6
メールマガジンにご登録をお願いします！... 7

長野県社会保険協会からのお知らせ

年金説明会のお知らせ..... 8

年頭のご挨拶



長野県社会保険協会
会長

神林 章

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

会員の皆様方にはお健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素当協会の事業運営につきまして、皆様から格別のご支援、ご協力を賜りまして、誠にありがとうございました。たく厚くお礼申し上げます。

さて、昨年はアメリカ大統領選挙があり大接戦の末トランプ氏が当選し、今年からアメリカの舵取りをすることになりました。今後アメリカ政治が世界に及ぼす影響がどのようになるか期待を持って注視したいところです。

一方国内では少子高齢化が進行し社会構造、経済構造が変化しており、国はこれに対処するため安倍政権が政策を実行に移しているところです。

社会保障関連では、将来に向けて持続可能な制度とするための制度改正が順次実施されております。

医療保険制度改革では、高齢化が進み年々医療費が膨らむ中で、制度を持続させていくために幅広い世代の負担を見直す内容となっています。特に高齢者の医療費負担の優遇措置を見直したり、保険料の特例措置を見直したりなどが検討されており、今後も質の高い医療サービスが提供される制度として、安定した継続が求められています。

年金制度改革では、老齢年金の受給資格期間を25年から10年に短縮する年金機能強化法が成立し、無年金の人が救済されることになりました。今年10月から新たに年金が受けられるようになるようです。

当協会は社会保険制度の普及発展を応援することも設立目的の一つであり、今後も研修や広報事業を積極的に行って参ります。併せて会員の皆様や被保険者とその家族の皆様の福利厚生のため、健康増進事業などの各種事業も確実に推進して参りたいと考えております。

結びに皆様方のますますのご活躍と、会員事業所のご発展をご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



日本年金機構
北関東・信越地域
第二部長

長谷 和代

新年あけましておめでとうございます。

長野県社会保険協会並びに会員の皆様には平素より、日本年金機構の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、近年大きな年金制度改革が次々と行われております。平成27年10月の被用者年金の一元化、平成28年10月の短時間労働者への適用拡大は既に施行され、年金受給資格期間を25年から10年へ短縮する改正年金機能強化法は、28年11月に成立し、本年8月に施行となります。

日本年金機構では、国民の皆様への周知を図り、円滑かつ着実に実施できるよう体制整備を進めてまいります。

また、年金相談につきましては、予約相談の拡充を図り、円滑な予約相談の実施と更なる予約相談件数の拡大の取組みを強化してまいります。

日本年金機構は、公的年金制度を運営する組織として、使命感と責任感を持ち、公的年金制度の適正な業務執行により、国民の皆様から信頼される組織となるため、職員一同が最大限の努力を行ってまいります。

本年も昨年同様にご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

年頭にあたり、長野県社会保険協会の益々のご発展並びに会員皆様のご健勝を心より祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



全国健康保険協会
長野支部長

上原 明

謹んで新年のご祝辞を申し上げます。

平素は、協会けんぽの事業運営に格別のご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年、協会けんぽ長野支部では、保険者機能強化の一環として加入事業所様の「健康経営」活動のお手伝いと、医療費適正化に特に力を入れて取り組みました。

このうち長野支部の「健康経営」促進策である、「健康づくりチャレンジ宣言」は、97事業所（平成28年10月末現在）に宣言いただき、従業員の健康の保持・増進にお取組んでいただいております。本年も事業強化を進めてまいります。

また、医療費適正化につきましては、長野県薬剤師会様のご協力を得て、「お薬手帳の1冊化」事業を実施しました。

ご承知のように、近年調剤医薬品の使用は、数量・金額ともに非常に高い伸びを示しています。こうした中で「お薬手帳」の普及も進んできましたが、ご利用の医療機関・薬局の数によって、複数の「お薬手帳」が使われています。お薬手帳を一冊化することで、多重投薬や禁忌の組合せ投薬の防止を図り、薬剤の無駄をなくし、服薬リスクを回避することが事業のねらいです。

昨年は試験的に実施しましたが、実施結果を分析した上で、本年は本格実施する予定です。

いずれの事業も加入者の皆様のご理解ご支援が不可欠です。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

結びに、長野県社会保険協会様並びに会員企業様の益々のご発展を祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

あけましておめでとうございます。

本年も何卒よろしく願い申しあげます。

(一財)長野県社会保険協会

長野支部長
柳澤 次夫

長野北支部長
神林 章

東信支部長
辰野 昭司

南信支部長
林 裕彦

伊那支部長
唐澤 敏治

飯田支部長
宮島 八東

中信支部長
大池 太士

長野県社会保険委員会

長野南社会保険委員会
山上 哲生

長野北社会保険委員会
横山 清茂

小諸社会保険委員会
藤原 尚志

岡谷社会保険委員会
古賀 恭敬

伊那社会保険委員会
北原 周次

飯田社会保険委員会
各務 誠

松本社会保険委員会
宇治 一成

日 本 年 金 機 構

長野南年金事務所
渡邊 博

長野北年金事務所
上田 里恵

小諸年金事務所
塩濱 昌克

岡谷年金事務所
小林 弘美

伊那年金事務所
藤野佐登美

飯田年金事務所
南 邦昌

松本年金事務所
水野 稔

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 健康保険・厚生年金保険料の給料からの源泉控除方法は？

A

健康保険料・厚生年金保険料は、原則として被保険者の資格を取得した月分から、資格を喪失した月の前月分まで保険料を納付することになっています。この保険料は、事業主と被保険者が折半して（50%ずつ）負担することになっています。

なお、事業主が被保険者の給料から源泉控除することができる保険料は、前月分の保険料となっています。

例：1月に支払う給料から控除する保険料⇨12月分保険料

ただし、月末に退職する場合は、前月分と当月分の保険料をその月の給料から控除することができます。

**例：12月31日退職（資格喪失日1月1日）の場合に ⇨11月・12月分保険料
12月に支払う給料から控除する保険料**



社会保険料の納付には 口座振替をご利用ください！

- 毎月、金融機関に出向く必要がないので便利です。
- 口座振替手数料のご負担は不要です。
- 全国の金融機関がご利用になれます。
⇨銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替が可能です。
※ゆうちょ銀行、インターネット専門銀行等一部お取り扱いの出来ない金融機関がございます。
- 毎月月末に、前月分の保険料をご指定の口座からお引き落としします。
※『末日』が土日祝日に当たる場合は翌営業日のお引き落としになります。
※振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替が出来なかった場合は、後日、送付される納付書にて、金融機関等の窓口で納付していただくことになります。

◎詳しくは、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

全国の年金事務所で

年金の 予約相談

を実施しています。



ご予約いただくと…

- ①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます！
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します！

* 予約相談の実施時間帯は、8:30～16:00（月～金曜日）です。

予約の申し込みは「ねんきんダイヤル」へ！

0570-05-1165

- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。

協会けんぽからのお知らせ

医療費のお知らせをお送りします

協会けんぽでは加入者の皆様に、健康保険に対する関心を高めていただくことを目的とし、年に1度『医療費のお知らせ』を発行しています。

医療費のお知らせについて

- 対象者**・・・協会けんぽに加入している被保険者および被扶養者の方で、対象期間中に保険証を使用して医療機関等を受診された方
- 通知対象期間**・・・平成27年10月～平成28年9月に受けられた診療
- 送付時期**・・・平成29年2月中旬頃 各事業所宛にお送りします
加入者の皆様への配付にご協力をお願いします
- お知らせの内容**・・・受診された方のお名前、診療年月、医療機関名、医療費の総額等が記載されています



医療機関のかかり方次第で医療費は節約できます！

医療機関への間違った受診行動をしていませんか？ちょっとした心がけで医療費を節約することができます。医療費節約のポイントをご紹介します。

1. まず、かかりつけ医で受診しましょう

ベッド数が200床以上の病院に紹介状を持たずに受診すると初診時に特別料金を加算される場合があります。特別料金は病院で自由に設定することができ、5,000円以上の設定をしている病院もあります。また、特別料金は全額自己負担になります。まずは自分の病歴や体質を把握してくれる身近な「かかりつけ医」で受診をしましょう。

2. はしご受診はやめましょう

「なかなか症状がよくなるから」「新しくできた病院の方がよさそうだから」など安易な理由で病院を変えることを「はしご受診」と呼びます。

同じ病院で受診すれば「再診料」で済むところが、複数の病院にはしご受診した場合、その都度「初診料」がかかります。

初診料：2,820円 再診料：720円 初診料と再診料では2,100円の差額があります。同じような検査や投薬をくり返されることで体に負担をかけることにもなるのではしご受診はやめましょう。

3. 時間外受診を控えましょう

診療時間外、夜間、休日などに受診すると診療内容が同じでも医療費が割増になります。例えば、日曜日に受診した場合は「休日加算」として2,500円加算されます。緊急の場合以外は、できるだけ平日の日中に受診しましょう。

上手に受診して無駄な医療費を減らしていきましょう。



メールマガジンにご登録をお願いします!



協会けんぽ長野支部では毎月10日に健康づくりに関する情報や制度改正等に関する情報をメールマガジンでお伝えしています。協会けんぽの加入者だけでなく、どなたでもご利用になれますので、ぜひご登録をお願いします。

登録は簡単! ご利用は無料です (通信料は除く)!!

■+10(プラステン)から始めよう!

+10 (プラステン) とは・・・「今より10分多く体を動かすことで健康寿命をのばしましょう」というものです。

いつもの生活の中で今より少し多く体を動かすことで、「生活習慣病」「がん」「ロコモティブシンドローム (運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになるリスクが高い状態)」「認知症」など様々な病気のリスクを下げることができます。

それなら運動を始めてみよう!・・・とはいっても、10分といえども毎日時間を作ってウォーキングに出かけたり、運動に取り組んだり・・・健康のためとは分かっている生活習慣を変えるのは大変ですね。

そこで、メールマガジンではいつもの生活の中でできる、「気軽に運動できるコツ」をご紹介します。+10と一緒に健康づくりを始めましょう。



■今月の健康レシピ

いつものメニューに少しアレンジを加えることでヘルシーな料理になったり、使う食材を栄養価の高い食材に変更することで効果的に栄養がとれるメニューにするなど、からだのことを考えた、おいしく楽しいレシピをご紹介します。これまでに、「納豆マーボー豆腐」や「ごぼうのやきそば」などのレシピをご紹介します。おいしく体にもいいレシピ、ぜひご家庭の献立のレパートリーに追加しませんか。



身近なお役立ち情報をお伝えしています。ご自身の健康づくりにぜひお役立てください。

- 《登録方法》
- ①協会けんぽ長野支部のホームページを開きます
 - ②メニュー左下【メールマガジン】をクリックします
 - ③メールマガジンの新規登録をクリックします
 - ④登録フォームに従って必要事項を入力したら登録完了です



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：026-238-1250

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

協会けんぽ 長野

検索

平成28年度 ねんきん説明会のお知らせ

充実したシニアライフに必要な「年金」についての説明会を開催します。
ご都合の良い会場へご参加ください。（参加費無料）



会場	上田	長野	松本	岡谷	飯田	伊那
日時	1月26日(木) 14:00~	1月30日(月) 14:00~	1月23日(月) 13:30~	1月25日(水) 13:30~	1月26日(木) 13:30~	1月30日(月) 14:00~
場所	上田市 中央公民館	ホテル信濃路	アルウィン	テクノプラザ おかや	飯田文化会館	いなっせ
	上田市材木町 1丁目2-3	長野市岡田町 131-4	松本市神林 5300	岡谷市本町 1-1-1	飯田市高羽町 5-5-1	伊那市荒井 3500-1
申込期限(必着)	1月20日(金)		1月16日(月)			
申込先FAX	026-223-4876		0266-21-2423			
お問い合わせ	東北信事務センター TEL 026-227-1455		中南信事務センター TEL 0266-21-2422			

内容 老齢年金・在職老齢年金等について（120分）

講師 日本年金機構年金事務所職員等

定員 50名（申込先着順）

対象者 社会保険加入事業所の被保険者とそのご家族の方及び事業所の社会保険事務担当者

申込方法 下記の参加申込書にご記入いただき、**FAX**にてお申し込みください。

*受講の決定については、開催日までに受講票をお送りいたします。

「ねんきん説明会」参加申込書

FAX送信日 1月 日

希望会場 (○をつけてください)	長野	上田	岡谷	飯田	伊那	松本
事業所名			事業所記号	(例 01-いろは)		
所在地	〒					
電話番号						
申込責任者	*後日、申込責任者あて「受講票」をお送りいたします。					
フリガナ 参加者氏名						*協会使用欄

*ご記入いただきました個人情報は、当説明会の運営のみに使用させていただきます。