



一般財団法人 千葉県社会保険協会

月刊 社保ちば

目次

● 日本年金機構からのお知らせ ●

- 月額変更届出(随時改定)について 2-3

● 協会けんぽ千葉支部からのお知らせ ●

- 健康保険の給付金について 4
- 令和3年度から3年間の6つのポイント、取り組みについて... 5

● 千葉県社会保険協会からのお知らせ ●

- 「社会保険の事務手続」テキスト配付のご案内 6
- 令和3年度協会費払込書送付について 6
- 鴨川シーワールド割引券の利用停止について 6
- 「蓮沼ウォーターガーデン」入園割引券配付のご案内 7
- 健康づくり DVD 無料貸出のご案内 8

割引券(補助券)ご利用に際してのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止を目的に、各施設では様々な対策がとられています。当協会が配付しております割引券(補助券)をご利用の際は、各施設のホームページ等にて最新情報を必ずご確認くださいませよう願ひ申し上げます。

千葉県社会保険協会のホームページ ➔ <https://shaho-chiba.jp>



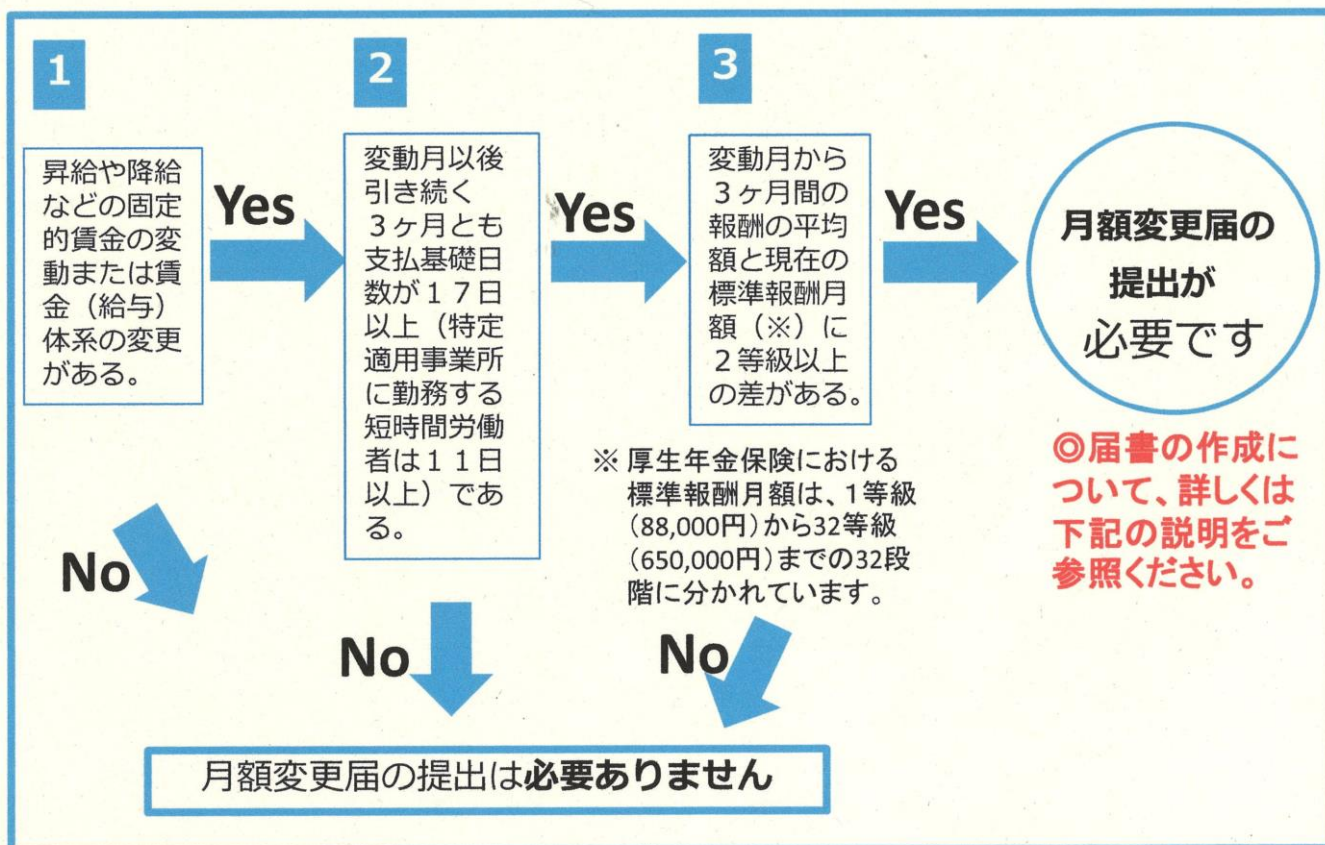
スマホ対応してます

● 日本年金機構からのお知らせ ●

月額変更届（随時改定）について

毎年1回の「算定基礎届」による定時決定で決定された各被保険者の標準報酬月額は、原則として1年間（9月から翌年8月まで）使用されますが、昇給や降給などにより、報酬の額に大幅な変動があったときは、実際に受ける報酬と標準報酬月額との間に隔たりがないよう、次回の定時決定を待たずに標準報酬月額の変更を行います。これを随時改定といい、その届出を月額変更届といいます。

◎月額変更届は、次の3つすべてに該当したときに必要です



月額変更届の提出先

現在、日本年金機構では、電子申請による届出を推奨していますが、紙届書でお届けいただく場合は、下記の届出先にご提出ください。

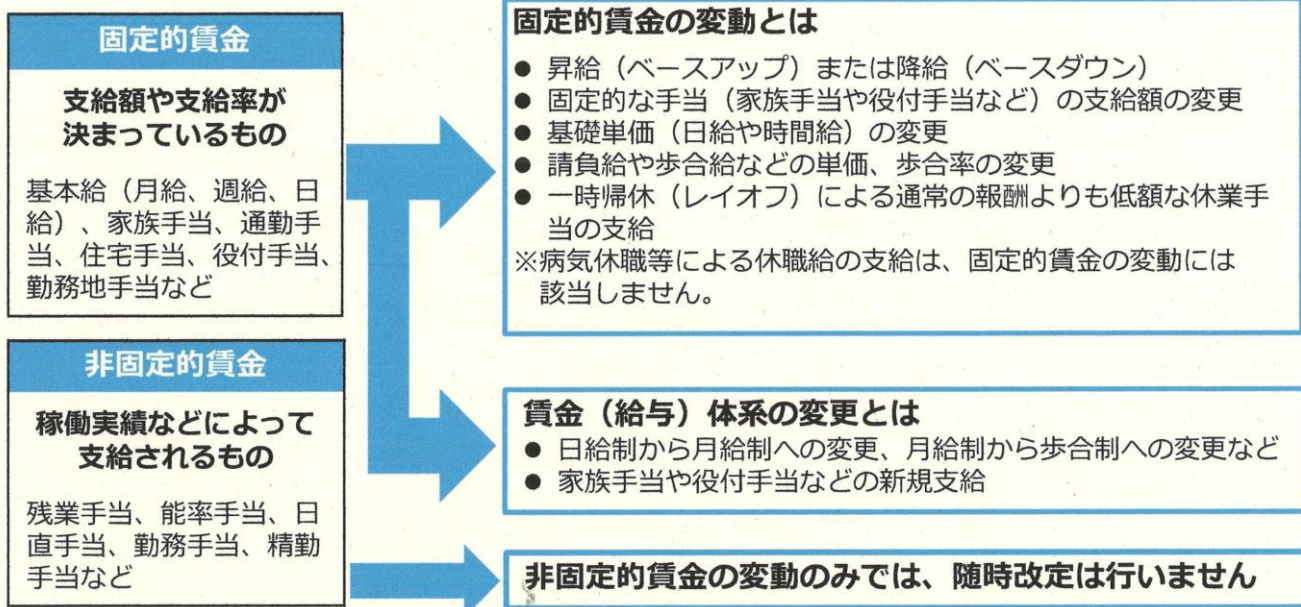
協会けんぽに加入している事業所 ⇒ 事務センターへ
健康保険組合に加入している事業所 ⇒ 事務センターおよび健保組合へ

書類の送付先

〒135-8071 東京都江東区有明 3-6-11 T F Tビル東館
日本年金機構 東京広域事務センター あて

◎ 固定的賃金の変動・賃金（給与）体系の変更について

臨時改定は、固定的賃金の変動した場合に行われます。固定的賃金とは、稼働実績などに関係なく支給額や支給率が決まっているもので、非固定的賃金とは、稼働実績などにより支給されるものです。



◎ 随時改定（月額変更）の対象とならない場合

固定的賃金は増加しても非固定的賃金が減少したため、3ヶ月間の平均額が2等級以上下がった場合、または、固定的賃金は減少しても非固定的賃金が増加したため、3ヶ月間の平均額が2等級以上上がった場合などは、2等級以上の差が生じても随時改定には該当しません。したがって、月額変更届の提出は必要ありません。

固定的賃金の変動と月額変更届の提出必要の要否【 ↑…増額 ↓…減額 】

報酬	固定的賃金	↑	↑	↓	↓	↑	↓
	非固定的賃金	↑	↓	↓	↑	↓	↑
3ヶ月の平均額（2等級以上の差） ※非固定的賃金（残業手当等）を含めた総支給額		↑	↑	↓	↓	↓	↑
月額変更届の提出要否		○	○	○	○	×	×

変動の原因である「固定的賃金」の矢印と変動の結果である「3ヶ月の平均額」の矢印が同じ向きときは、随時改定に該当します。逆の向きときは、随時改定に該当しません。

※3ヶ月間に支払基礎日数が17日未満（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日未満）の月が1ヶ月でもあれば、月額変更届は不要です。

○平成30年10月改定以降の随時改定について、一定の要件に該当する場合、従業員の同意を得た上で、年間平均による随時改定の届出をすることができます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。管轄の年金事務所にお問い合わせください。

協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

事業主様へ ▶ ぜひ職場内で回覧をお願いいたします。

健康保険の給付金について

健康保険では、健康保険証を使用し医療機関を受診する以外にも、様々なケースに応じた給付金が受けられます。

健康保険制度には、以下の給付金があります



医療費の立替払や治療用装具を作成したときなど（療養費）

やむを得ない事情で健康保険証を提示できず、医療費を全額支払ったときや、治療のために装具を作成したときなどの場合、療養費として払い戻されます。



高額な医療費を支払ったとき（高額療養費）

同一月の医療費（自己負担額）が高額になり、一定の金額（自己負担限度額）を超えた場合、超えた金額が高額療養費として払い戻されます。



病気やケガで仕事を休んだとき（傷病手当金）

被保険者が病気やケガの療養のために仕事を休み、その間、給与の支払いを受けられない場合、傷病手当金が支給されます。



出産したとき（出産手当金・出産育児一時金）

被保険者が出産のために仕事を休み、その間、給与の支払いを受けられない場合、出産手当金が支給されます。

被保険者・被扶養者が出産した場合、出産育児一時金が支給されます。



ご本人・ご家族が亡くなったとき（埋葬料・埋葬費）

被保険者・被扶養者が亡くなった場合、埋葬料（費）が支給されます。

健康保険の給付金について、詳しくはホームページをご確認ください。



申請書等に不備がある場合、書類をお返すことがあります。
提出の際には、記載内容や添付書類のご確認をお願いします。

協会けんぽは令和3年度からの3年間、 6つのポイントに重点的・集中的に取り組み、 皆さまの健康を支えます。

1 健診・保健指導の推進

ご家族を含めた生活習慣病の早期発見のため、健診を実施します。また、健診結果をもとに、生活習慣病の予防につなげられるよう、生活習慣の改善が必要な方には、保健師等が皆さまの生活に寄り添った丁寧な保健指導を実施します。

【目標】

- ・健診受診率を65%以上とします
- ・保健指導実施率を35%以上とします



4 ヘルスリテラシーの向上

「日常生活の中でできる健康づくり（運動や食生活）」に役立つ情報をお伝えするため、セミナーや動画配信等による健康教育を通じた若年期からのヘルスリテラシーの向上に取り組みます。

【動画の配信内容について】

- ・運動編
- ・食生活編
- ・健康づくりに取り組む事業所の好事例の紹介 等



2 重症化予防

健診の結果、生活習慣病の治療が必要な方には、直接お手紙をお送りし、早期に受診いただくようご案内します。これにより、糖尿病や循環器疾患による重症化予防に努めます。

【目標】

- ・受診のご案内後、3カ月以内に医療機関を受診した方の割合を13.1%以上とします



5 医療費の適正化

高齢化の進展等により増加する医療費の適正化を進め、皆さまの保険料負担を少しでも軽減できるよう、健康づくりの取組のほか、ジェネリック医薬品の使用促進や上手な医療のかかり方（不要不急の時間外受診を控える等）の啓発等に取り組みます。

【目標】

- ・協会けんぽのジェネリック医薬品の使用割合を全都道府県支部で80%以上とします



3 コラボヘルス

事業所ごとの健康状況が分かる事業所カルテをお渡しし、健康宣言事業を通じて、事業所における健康づくりをサポートします。また、積極的に健康づくりに取り組み、一定の成果を上げた健康宣言事業所を表彰する制度を創設します。

【目標】

- ・健康宣言事業所数を70,000事業所以上とします



6 効率化によるサービスの向上

より一層の業務の効率化を図ることで、加入者の皆さまに必要なサービス（傷病手当金、出産手当金等）を迅速かつ確実に提供します。また、窓口での負担額が軽減される限度額適用認定証の利用を促進します。

【目標】

- ・傷病手当金、出産手当金等を、申請受付から10営業日以内にお支払いします



 **全国健康保険協会 千葉支部**
協会けんぽ

〒260-8645 千葉市中央区富士見2-20-1 日本生命千葉ビル9階



043-308-0521 (代表)



お手続きは郵送をご利用ください



協会けんぽ 千葉 検索



メールマガジン配信中!

無料

健康保険や健康づくりのタイムリーな情報をお届けします。

登録方法

ご登録はコチラ

- 1 ご登録画面にアクセス
- 2 “新規登録”をクリック
- 3 メールアドレス等を入力し、登録



千葉県社会保険協会 からのお知らせ

令和3年度版 「社会保険の事務手続」テキストを配付します

社会保険制度を解りやすく解説！とても役立つ便利なテキストです

【申込方法】

下記申込書に必要事項を記入し、**角2サイズ**(縦33cm 横24cm)の**返信用封筒**(送付先住所と宛名を明記)と送料**100円切手**を同封のうえ、下記宛にお申込みください。※別表をご参照ください。
なお、**100円切手は返信用封筒に貼らずに**同封くださいますようお願いいたします。

≪別表≫

切手 (送付料として)	1部につき 100円切手×1
返信用封筒	2部まで 角2封筒×1 ※希望部数が多い場合は、応相談

【申込先】一般財団法人 千葉県社会保険協会 〒260-0001 千葉市中央区都町 3-18-13

※コピーしてお申込みください

令和3年度版「社会保険の事務手続」テキスト申込書

事業所記号番号

事業所名

事務所所在地 〒

事務所 TEL

会員事業主の皆様へ

令和3年度 協会費払込書の送付について

日頃から当協会事業にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。
さて、令和3年度協会費払込書を「社会保険ちば春号」とあわせて、お送りいたしましたので、格別のご協力を賜りますようお願い申し上げます。
また、事業所の名称、所在地等の変更がありましたら、ご連絡くださいますようお願いいたします。

一般財団法人 千葉県社会保険協会

鴨川シーワールドでは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、下記の日程で入館制限が実施されます。これに伴い、この期間中の当協会割引券の利用は停止となります。

利用停止期間 令和3年5月1日(土)～5月5日(水)

※ご利用の際には、施設に直接お問い合わせいただくか、ホームページ等で、必ず最新情報をご確認くださいようお願い申し上げます。

幼児から大人までお楽しみいただけます♪

被保険者等の健康保持増進事業

「蓮沼ウォーターガーデン」割引券を配付します

営業期間

令和3年7月10日(土)～9月20日(月・祝)

※7/12(月)～16(金)、7/19(月)～21(水)、9月の平日は休園

営業時間

午前9時～午後5時(最終入園は午後3時まで)

※悪天候時は休園となる場合もありますので、お出かけ前に施設に直接お問い合わせください。

蓮沼ウォーターガーデン ☎0475-86-3171 HP→ <http://watergarden.hasunuma.co.jp/>



今年度も新型コロナウイルス感染予防と拡大防止策を実施しての営業が予想されます。

お出かけ前に、HP等で必ず施設の最新情報をご確認くださいませよう、よろしくお願い申し上げます。

～蓮沼ウォーターガーデン入園割引券～

種別	一般料金	利用者負担
大人(18歳以上)	1,730円	1,200円
高校生	1,010円	700円
小・中学生	400円	160円
幼児(4歳～未就学児)	200円	80円

※現地窓口にて年齢確認が可能な身分証明書をご提示いただく場合がございます。ご了承ください。



申込方法

下記申込書に必要事項を記入し返信用封筒(送付先明記および94円切手貼付)を必ずご同封のうえ下記申込先まで郵送にてお申込みください。

※注1：原則1事業所各券15枚までとさせていただきます。

※注2：割引券がなくなり次第、配付終了とさせていただきます。ご了承ください。

申込資格

千葉県社会保険協会会員事業所の被保険者の方とご家族

申込先

〒260-0001 千葉市中央区都町3-18-13 千葉県社会保険協会 ウォーターガーデン割引券係

※コピーしてお申込みください

蓮沼ウォーターガーデン割引券申込書

種別 ※枚数に ご注意ください	大人	枚
	高校生	枚
	小・中学生	枚
	幼児	枚

事業所記号

事業所番号

事業所名

所在地〒

T E L

健康づくり DVD 無料貸出のご案内

皆様の健康管理の啓発にご活用ください!

会員事業所様を対象に、職場の健康づくりに関する DVD を無料で貸出いたします。
貸出希望の場合、下記申込書にご記入のうえ、当協会に FAX(043-233-3973)にて
お申し込みください。(お問い合わせは ☎043-233-3971 まで)



【貸出の利用について】

- 貸出期間は **2週間**です。 ●在庫の都合上、ご希望の貸出日にそえない場合があります。
- 1回の貸出は **4枚**までとなります。 ●貸出期間終了後は速やかにご返却をお願いいたします。

健康づくり DVD 貸出 申込書

事業所記号・番号		申込年月日	年 月 日
事業所名		担当者名	
事業所所在地	〒	電話番号	
貸出希望期間	令和 年 月 日 () ~ 令和 年 月 日 ()		

※ご記入いただいた情報は、事務処理のみに使用し、他用はいたしません。

↓ご希望する DVD 貸出希望欄に必ず をご記入ください。

貸出希望		タイトル名	時間
<input type="checkbox"/>	1	はじめてのウォーキング&ジョギング ①正しい歩き方とは? ②正しい姿勢を知ろう ③正しい歩き方のためのエクササイズ ④スピードウォーキングにチャレンジ ⑤ジョギングにチャレンジ ⑥ウォーキング&ジョギングの注意点	30分53秒
<input type="checkbox"/>	2	若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット ①若々しい体とは? ②良い姿勢になるためには? ③体幹エクササイズ(基礎編) ④体幹エクササイズ(応用編) ⑤ダイエットの基本 ⑥ダイエットと食習慣	32分15秒
<input type="checkbox"/>	3	Good-bye ストレス ①ストレスとは何か? ②職場でストレスの生まれる原因は? ③ストレスの初期症状 ④慢性ストレスの症状 ⑤ストレスが体に及ぼす影響 ⑥ストレス対処法・体をリラックスさせる・思考パターンを見直す ⑦心の SOS 早期発見・早期対処	28分37秒
<input type="checkbox"/>	4	正しく知れば怖くないがんのお話し ①がんはどこにできるのか? ②がんはなぜできるのか? ③がんの発生のメカニズム ④がんと生活習慣 ⑤がんを早期発見するために がん検診 ⑥がんの治療法	25分59秒
<input type="checkbox"/>	5	健康サポート体操 ①ストレッチ ②体操 A ③体操 B ④タオル体操 ⑤自重負荷トレーニング ⑥ボールトレーニング ⑦チューブトレーニング ⑧ステップ運動 A ⑨ステップ運動 B ⑩リラックス	60分
<input type="checkbox"/>	6	毎日筋活部 下半身ストレッチ・上半身 30 秒ストレッチ・4 秒ストレッチ・30 秒筋トレ ①月曜日 ②火曜日 ③水曜日 ④木曜日 ⑤金曜日 ⑥土日 ⑦嗜好食品(カロリー)とウォーキング	60分
<input type="checkbox"/>	7	夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう! 熱中症編 ①熱中症とは ②熱中症のおもな症状 ③熱中症が起こりやすい条件 ④予防のポイント ⑤水分補給のポイント ⑥応急処置 ⑦高齢者はとくに注意を! ヒートショック編 ①ヒートショックとは ②このような人は危険です ③ヒートショックでの 2 大死因事由 ④温度差による血圧の変動 ⑤対策 ⑥高齢者以外でも注意が必要な人 ⑦発見したら救急車!	42分
<input type="checkbox"/>	8	元気な職場をつくるメンタルヘルス 5 自分でできるストレスコントロール セルフケアのための 10 の方法 (仕事のストレスを減らす、仕事以外のストレスを減らす、個人の要因を改善する、緩衝要因を増やす)	25分
<input type="checkbox"/>	9	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7 ストレスチェックを活用したセルフケア ストレスチェックの結果を活かした場合と活かさなかった場合をドラマで比較	25分

※この DVD は著作権法上、無断で複製 (デジタル化含む) 編集することはできません。また、営利目的とレンタル、上映なども固くお断りいたします。

記事提供/日本年金機構・全国健康保険協会(協会けんぽ)千葉支部