

社会保険しまね



CONTENTS

- 「算定基礎届」の提出は、お済みでしょうか？
- 「月額変更」に該当していませんか？
- 「健康保険被扶養者(異動)届」をお忘れなく
- 社会保険適用関係の事務手続きについて
- 新任事務担当者説明会のご案内
- 年金相談についてのお知らせ
- 高額療養費についてのご案内
- 健康レシピのご紹介

「出雲空港とひまわり」
illustrated by saori notsu

No. 774

2011.7.20発行

日本年金機構ホームページ=<http://www.nenkin.go.jp/>

全国健康保険協会島根支部ホームページ
=<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,0,103.html>

島根県社会保険協会ホームページ
=<http://www.shimane-shahokyo.or.jp>

※次回の発行については**9月**を予定しています

助け合い
生きる安心
社会保険

「算定基礎届」の提出は、お済みでしょうか？

「算定基礎届」は、年1回、被保険者の皆様の標準報酬月額(健康保険・厚生年金保険の保険料計算、保険給付、年金給付の基礎となる金額)を見直すための大切な届です。この届出によって、本年9月以降の標準報酬月額が決定され、毎月の保険料が決まります。

提出期限は7月11日(月)ですが、まだ提出されていない場合は、至急提出をお願いします。



「月額変更」に該当していませんか？

被保険者の報酬が、昇給・降給など固定的賃金の変動に伴って大幅に変わったときは、「算定基礎届」による定時決定を待たずに標準報酬月額が改定されます。これを随時改定といい、「月額変更届」の提出が必要です。

「月額変更」(随時改定)に該当するかどうかの確認

昇給・降給などで、**固定的賃金**に変動がありましたか？

いいえ

はい ↓

変動後の3か月について、各月の**支払い基礎日数が17日以上**でしたか？

いいえ

はい ↓

変動月から3か月の間に支払われた報酬(残業手当などの非固定的賃金を含む)の平均月額に該当する標準報酬月額と、従来の標準報酬月額との間に、**2等級以上の差**が生じましたか？

いいえ

はい ↓

「月額変更届」を提出してください

「月額変更届」を提出する必要はありません

◆4月に**固定的賃金**が変動し、「月額変更」に該当する方

「算定基礎届」とは別に「月額変更届」の提出が必要です。この届によって、7月から標準報酬月額が改定されます。

◆5月または6月に**固定的賃金**が変動し、「月額変更」に該当する場合

「月額変更届」の提出によって「算定基礎届」による決定は無効となり、8月または9月から標準報酬月額が改定されます。

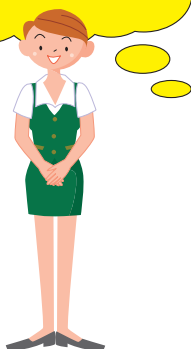
「健康保険被扶養者(異動)届」をお忘れなく

被扶養者の方がご自身で健康保険に加入されるようになった場合は、健康保険の被扶養者ではなくなります。健康保険被保険者証を添付のうえ、5日以内に「健康保険被扶養者(異動)届」により被扶養者削除の届を提出してください。

なお、被扶養者の方が次に該当した時にも、「健康保険被扶養者(異動)届」の提出が必要です。

- 収入が130万円以上となったとき(60歳以上または障害年金を受給できる程度の障害のある方は、180万円以上となったとき)
- 後期高齢者医療制度の被保険者となったとき
- 婚姻などにより他の被保険者に扶養されるようになったとき、または離婚などにより扶養されなくなったとき
- 死亡されたとき など

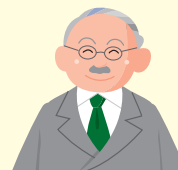
社会保険適用関係の事務手続きについて



Q 資格喪失届に記入する「資格喪失年月日」は、いつになりますか？

A 資格喪失届に記入する「資格喪失年月日」は、次のとおりです。誤りがないよう、記入の際は今一度ご確認ください。

- 退職により資格を喪失する場合 ⇒ **退職日の翌日**
- 死亡により資格を喪失する場合 ⇒ **死亡日の翌日**
- 70歳到達により、厚生年金保険の資格を喪失する場合 ⇒ **70歳の誕生日の前日**
- 75歳到達により、後期高齢者医療保険の被保険者となり、健康保険の資格を喪失する場合 ⇒ **75歳の誕生日の当日**



よくあるまちがいに注意! ※「資格喪失年月日」の欄に、誤って退職日を記入されていることがよくありますので、ご注意ください。

例題 8月31日退職の場合、資格喪失年月日は？ ①9月1日 ②8月31日 (正解:①)

新任事務担当者説明会のご案内

地区	会場	開催日時	時間
松江	島根県民会館(303会議室)*	8月18日(木)	13:30~16:00
出雲	出雲市民会館(302会議室)	9月27日(火)	
浜田	浜田年金事務所(2階会議室)	8月26日(金)	

年金事務所では、次の方を対象に健康保険・厚生年金保険に関する事務手続きの説明会を開催しています。

■対象者 ①新任担当の方 ②新規加入事業所の方 ③その他受講を希望される方



*駐車場料金が必要な場合は、各自でご負担いただきますようお願いいたします。

年金相談についてのお知らせ

年金相談所の開設(8月~10月)

◆年金記録確認・年金請求手続き等、お気軽にご利用ください。◆

会場	相談日			時間
隠岐の島町ふれあいセンター	8月17日(水)	9月5日(月)	10月5日(水)	13:00~16:00
	8月18日(木)	9月6日(火)	10月6日(木)	9:30~12:00
海士町役場	—	9月29日(木)	—	9:30~12:00
黒木公民館	—	9月28日(水)	—	13:00~16:00
大田市役所	8月17日(水)	9月28日(水)	10月26日(水)	10:00~15:00
益田市民学習センター	8月23日(火)	9月27日(火)	10月25日(火)	10:00~16:00

*隠岐地方につきましては、天候不順等でフェリーが欠航の場合は中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■年金記録確認・年金相談業務に限り受け付けていますのでご了承ください。

■相談には、**ご夫婦双方の年金手帳、年金証書、履歴書、印鑑**などをご持参のうえ、できるだけ**ご本人**がお出かけください。
代理の方がお出かけになる場合は、**委任状と、代理の方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)**が必要です。

年金相談の時間延長と週末相談

松江・出雲・浜田の各年金事務所では、年金相談の時間延長と週末相談を行っています。

受付時間

平日(休日明けを除く)
午前8時30分~午後5時15分

月曜日(休日明けの初日)
【時間延長】午前8時30分~午後7時

週末相談日(第2土曜日)
【休日開設】午前9時30分~午後4時

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

お問い合わせ先

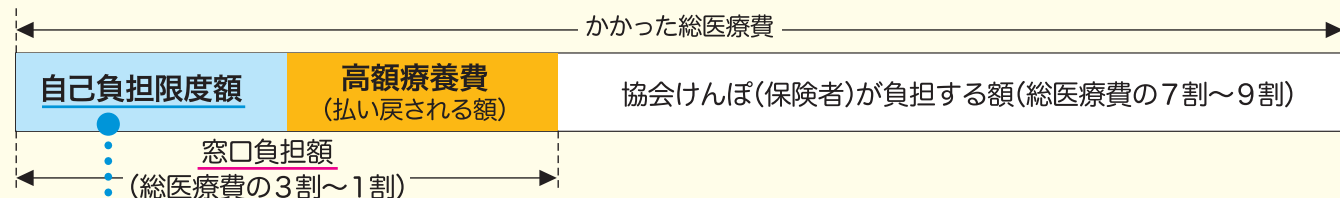
■松江年金事務所 TEL.0852-23-9540 ■出雲年金事務所 TEL.0853-24-0045 ■浜田年金事務所 TEL.0855-22-0670

協会けんぽ島根支部からのお知らせ

健康保険には、加入者の方が病気やケガをされたり出産された場合のための様々な給付があります。今回は高額療養費についてご案内します。

◆高額療養費とは？

長期入院や治療が長引く場合などで、1か月(月の1日から末日まで)に支払った医療費の窓口負担額が高額となった場合に、申請により一定の金額(自己負担限度額)を超えた部分が払い戻される制度です。



●医療機関等で支払うもののうち、保険診療にかかる窓口負担額です。入院時の食事代や、個室料等の保険診療対象外のものは含まれません。なお、院外処方せんにより保険薬局で調剤を受けた時の窓口負担額は、処方せんが交付された外来診療の窓口負担額に合算して計算をします。また、窓口負担額は、次の①～③のそれぞれに分けて計算をします。

- ①個人ごと ②1か月ごと ③同一の医療機関ごと^(※1)

※1.入院と外来は別々、内科と歯科は別々、旧総合病院の外来(H22年3月まで)は診療科ごとに計算

●被保険者の方の所得によって次のように区分されます。

(表は70歳未満の方の場合です。70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は別に定められています。)

被保険者所得区分	自己負担限度額	多数該当 ^(※2)
①上位所得者(標準報酬月額53万円以上)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	83,400円
②一般(①及び③以外)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
③低所得者(市区町村民税非課税等)	35,400円	24,600円

※2.直近12か月間に、同一世帯で3か月以上高額療養費の対象となる月がある場合の4か月目からの自己負担限度額です。

◆高額療養費の請求方法は？

「高額療養費支給申請書」に必要事項をご記入のうえ、協会けんぽまでご提出ください。

《主な添付書類》

低所得者に該当する場合…市区町村民税の非課税証明書等(申請書の所定欄に市区町村長の証明を受けている場合は不要)

給付に関するお問い合わせは **協会けんぽ島根支部業務グループ TEL 0852-59-5144** まで

今月のおすすめ 健康レシピのご紹介

あじの漬け丼

★材料(2人分)

- ・ごはん 300g ・刺身用あじ 2尾
- ・しょうが 20g ・みょうが 2本 ・すりごま少々
- ・しそ 4枚 ・焼きのり少々
- ・紫玉ねぎ 1/2コ ・貝割大根 1/4パック
- ・ポン酢しょうゆ大さじ1と1/2

★作り方

- (1)あじは刺身にさばく。
- (2)しょうが、みょうが、しそは千切り、紫玉ねぎはスライスする。(しょうがはすりおろしてもよい)
- (3)あじを、しょうが、みょうが、すりごま、ポン酢しょうゆで漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
- (4)炊きあがったごはんを器に盛り、紫玉ねぎ、貝割大根、焼きのりをのせ(3)を盛りつけ、しそを天もりにする。

《レシピ提供：社団法人島根県栄養士会》



カロリー 275kcal
塩分 1.3g
たんぱく質 24.1g

ワンポイントアドバイス

香味野菜をたっぷり入れて旬の魚を食べましょう。ごはんを寿司めしにしてもおいしくなりますが、塩分と糖分には注意しましょう。

島根支部ホームページサイト「へるし〜まね」では健康づくりに役立つレシピをご紹介します。ぜひご覧ください！

協会けんぽ島根

検索

◆社会保険しまね 通巻774号◆

発行者／(財)島根県社会保険協会 文書提供／松江・出雲・浜田年金事務所、全国健康保険協会島根支部