

# 社会保険 しまね

助け合い 生きる安心 社会保険

No.796

平成27年  
3月号

P2 日本年金機構からのお知らせ

P3 協会けんぽ島根支部からのお知らせ

P4 島根県社会保険協会からのお知らせ



《萌》野々内良樹 / 今岡美術館蔵(出雲市天神町)

# 新任事務担当者説明会のご案内

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ます。

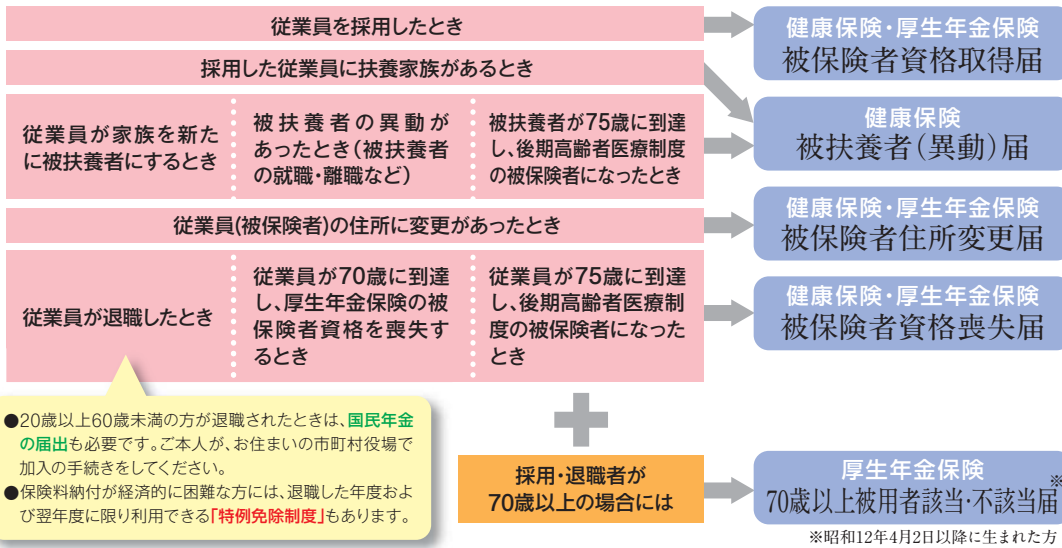
なお、今回は、島根労働局による労働保険制度に関する説明も併せて行います。

**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

出席を希望される方は、事前に年金事務所へ電話にてご連絡ください。※駐車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。

地区	日時	会場	内容
松江	5月19日(火) 13:30~16:30	くにびきメッセ(501大会議室)	■健康保険・厚生年金保険の加入(資格取得と喪失等)について 13:30~14:30
出雲	5月26日(火) 13:30~16:30	出雲市民会館(301会議室)	■健康保険の給付について 14:40~15:40
浜田	5月22日(金) 13:30~16:30	浜田建設会館(会議室)	■労働保険制度について 15:50~16:30

## こんなときは、届出をお願いします



郵送による届出は島根事務センターへ

### 届書の送付先

〒690-8536  
松江市向島町134-10  
松江地方合同庁舎4階

日本年金機構  
島根事務センター

窓口受付、電話・来訪によるご相談・お問い合わせは、年金事務所へお願いします。



## 証明書等の窓口交付について

年金事務所での各種証明書・通知書などの交付は、原則として後日送付により行っています。緊急性の高い理由がある場合に限り窓口での交付を行います。その際は、窓口に来られた方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証など)が必要になります。

交付は申請者本人(事業主または被保険者等)に対して行うこととなっていますので、事業所の事務担当者など代理の方が来所される場合には委任状が必要です。

## 年金相談のご案内

4月~5月

相談時間、注意事項は毎月の納入告知書に同封します「年金機構からのお知らせ」をご覧ください。

### 【手話による年金相談】浜田年金事務所

毎月第4木曜日・第2土曜日  
(土曜日は前週金曜日までに事前申込が必要です。)

●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

地区	会場	相談日
松江	仁多庁舎	4月10日(金) 5月8日(金)
	奥出雲町 横田庁舎	4月24日(金) 5月22日(金)
	雲南市 加茂総合センター	— 5月13日(水)
	隠岐の島町 隠岐の島町ふれあいセンター	4月8日(水) 5月13日(水)
	西ノ島町 黒木公民館	— 5月27日(水)
	海士町 海士町役場	— 5月28日(木)
出雲	大田市 大田市役所*	4月14日(火) 5月12日(火)
		4月23日(木) 5月28日(木)
浜田	益田市 益田市民学習センター	4月28日(火) 5月26日(火)
	川本町 川本庁舎	— 5月14日(木)
	津和野町 日原公民館	4月24日(金) —
	吉賀町 六日市庁舎	— 5月15日(金)

\*大田市役所での年金相談は予約制です。詳しくは出雲年金事務所にご確認ください。



# 退職後の健康保険について

退職後の健康保険には、「健康保険任意継続」、「国民健康保険」、「ご家族の健康保険(被扶養者)」の3つの選択があります。毎月納める保険料などを比較の上、選択された健康保険にお手続きください。

加入先	協会けんぽの任意継続(※)	国民健康保険	ご家族の健康保険(被扶養者)
手続先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	お住まいの市町村の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	資格喪失日の前日(退職日)までに被保険者期間が継続して2か月以上あり、75才未満の方。 退職日の翌日から20日以内に申請する。	お住まいの市町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください。	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。 ご家族の勤務先にお問い合わせください。
保険料	退職時に給与から控除されていた額のおおよそ2倍となります。ただし、保険料には上限があります。	保険料は加入する世帯の人数や、前年の所得等によって決まります。 退職理由によっては保険料の減免を受けられる場合があります。 お住まいの市町村により保険料額が異なります。	被扶養者の保険料負担はありません。

※各健康保険組合(健保組合)にご加入の方は、各健康保険組合にご相談ください。

## 任意継続の手続きにあたっての留意事項

- ☑ 退職日の翌日から20日以内(20日目が営業日でない場合は翌営業日)のお手続きが必要です。
- ☑ ご家族を扶養家族とする場合は添付書類が必要な場合があります。(配偶者を扶養している場合等)
- ☑ 任意継続の健康保険証は、事業主から年金事務所(日本年金機構)に資格喪失届の提出がなされた後に作成されます。
- ☑ 退職後は在職時の健康保険証を使用することはできません。在職時の健康保険証は、退職の際に事業主へ返却してください。
- ☑ 申請書はホームページからダウンロードすることができます。
- ☑ ご申請は郵送にて行うことができます。

●手続きに関するお問い合わせ先

協会けんぽ島根支部業務グループ  
☎0852-59-5144

## 健康レシピのご紹介

レシピ提供: 公益社団法人 島根県栄養士会



1人分 カロリー 105kcal  
塩分 0.9g たんぱく質 8.7g

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

## 春野菜の とろとろチーズ卵かけ

### 材料(2人分)

あすこ ..... 80g  
 ブロッコリー ..... 60g  
 スナップえんどう ..... 20g  
 プチトマト ..... 30g  
 卵 ..... L 1個  
 とろけるスライスチーズ... 1枚  
 (A)  
 だし汁 ..... 50ml  
 みりん ..... 小さじ1/2  
 塩 ..... ひとつまみ  
 黒こしょう ..... 少々  
 (なければ普通のこしょう)

### 作り方

- ① あすこ、ブロッコリー(小房に分ける)、スナップえんどう(さやを取る)は蒸し茹でし、ざるに移し冷ます。あすこは3cm位に切り揃え、スナップえんどうは、3等分の斜め切りにする。
- ② フライパンに(A)を入れ、沸騰したら卵を加え、混ぜながらとろけるスライスチーズをちぎって入れる。
- ③ 器に①を盛り付け、②をかけ上に黒こしょうを散らす。

今月のおすすめ

 ホームページもご覧ください



### 平成27年度会費納入のお願い

平成26年度の会費を納入いただきありがとうございました。おかげをもちまして、無事26年度の事業を実施することができました。ご存じのように、当協会の事業に要する費用は、全て、年1回事業主の皆様方にご理解をいただき、納めていただきました社会保険協会費が唯一の財源でございます。平成27年度の会費納入のお願いは、この「社会保

険しまね」3月号に同封させていただきましたので、引き続きご理解、ご協力をいただき、会費の納入をよろしく願います。又、平成27年度社会保険協会費納入のお願いとともに、「平成27年度版社会保険の事務手続」の申込みハガキが入っていますので、ご希望の事業所の方は期限までに必要事項を記入の上、送付してください。

### 平成26年度「社会保険実務基礎講座」が終わりました



平成26年9月から今年1月まで5ヶ月間、毎月2日松江のプラバホールと、出雲の市民会館で開催しました基礎講座は、1月23日をもってフィナーレを迎えました。受講者44名の内、34名の方が80%以上の講座を受講されましたので、修了証書をお渡ししました。受講者の方々のご感想を聞くと、

「長かったけれど、日頃は必要なページしか見ないが、知らないこともたくさん教えていただいて、これを職場の皆さんに是非伝えたい!! 本当に良かった、できればもう一回受講するとよくわかるかな?」などと、主催者にとってはうれしい感想をアンケートでいただきました。

### 冬期の助成事業は終わりました



平成26年度の冬期助成事業はこの2月末で終了しましたが、ご活用頂けましたでしょうか?

なお、プールの助成については引き続き利用可能です。

### 「社会保障便利辞典」をお届けします



昨年12月に申し込みいただきました「社会保障便利辞典(平成27年度版)」は、3月中旬に届くように発送します。なお、この辞典は、毎偶数年度に会員事業所にお送りしていましたが、26年度から事前に申し込みをいただきました会員事

業所にお送りすることとしました。取り扱い方法を変えたこともあり、若干予備がございますので、申し込みをお忘れの会員事業所の方は、事務局までご連絡ください。

### ◎ 27年度ソフトボール大会の開催予定をお知らせします



浜田支部主催のソフトボール大会は、次の日程で開催する計画をしています。

- 浜田会場 平成27年 6月14日 日 石見海浜公園グランド
- 益田会場 平成27年 7月26日 日 久々茂コミュニティー広場

開催のご案内は、昨年まで浜田支部の会員事業所にお送りしていましたが、経費節減の折、今後はホームページに掲載させていただきます。

なお、今までに参加されたチームには別途お知らせしますので、参加準備をよろしく願います。

## 島根県の状況 <速報版>

(平成26年12月末)

		厚生年金	健康保険
適用事業所数		11,854 事業所	11,629 事業所
船舶所有者数		107 事業所	—
被保険者数	男 性	97,551 人	89,475 人
	女 性	70,504 人	63,543 人
	坑内員	4 人	—
	船 員	1,007 人	—
被扶養者数		—	106,365 人

厚生年金の受給権者数(26年11月末)	249,530人
年 金 額(26年11月末) (年金額には、基礎年金額、並びに停止額を含む)	2756億16百万円
健康保険の給付件数(平成26年12月分)	261,341件
健康保険の給 付 額(平成26年12月分)	32億35百万円

※年金額・給付費は百万円未満切り捨て。

社会保険に関する  
各種書類のダウンロードや、  
最新の情報はこちらから!

日本年金機構 <http://www.nenkin.go.jp/>  
 全国健康保険協会島根支部 <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shimane>  
 島根県社会保険協会 <http://www.shimane-shahokyo.or.jp>

社会保険しまね 通巻796号

発行者/(一財)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

2015.3.13発行 ※次回の発行については平成27年5月を予定しています。