

社会保険 しまね

助け合い 生きる安心 社会保険

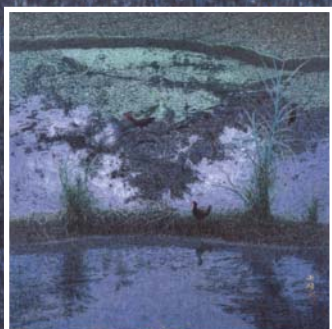
No.797

平成27年
5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



《鳥道視触》宮廻正明 / 今岡美術館蔵(出雲市天神町)

社会保険事務説明会のご案内

下記の日程により社会保険事務説明会を開催しますので、ご出席ください。

説明会では、「算定基礎届」記入上の注意事項のほか、健康保険制度についてもお話しする予定です。

なお、ご出席の際は、事前にお送りする「**算定基礎届の記載例**」をご持参ください。

松江年金事務所			お問い合わせ先 ☎0852-23-9540
日 時	会 場	対象地区	
6月11日(木)	10:00~12:00	島根県立産業交流会館「くにびきメッセ」(国際会議場)	松江市 (事業所整理記号の頭文字が「ア」~「シ」の事業所)
	14:00~16:00		松江市 (事業所整理記号の頭文字が「タ」~「ワ」およびアルファベットの事業所)
6月 9日(火)	14:00~16:00	安来中央交流センター(講義室)	安来市
6月10日(水)	10:00~12:00	奥出雲町立農村環境改善センター「カルチャープラザ仁多」(農事研修室)	奥出雲町
	14:00~16:00	雲南市木次経済文化会館「チェリヴァホール」(3階大会議室)	雲南市
6月25日(木)	14:00~16:00	西ノ島町黒木公民館(会議室)	海士町・西ノ島町・知夫村
6月26日(金)	10:00~12:00	隠岐島文化会館(集会室)	隠岐の島町

出雲年金事務所			お問い合わせ先 ☎0853-24-0045
日 時	会 場	対象地区	
6月10日(水)	14:00~16:00	雲南市木次経済文化会館「チェリヴァホール」(3階大会議室) ※松江年金事務所と合同開催	飯南町
6月 8日(月)	10:00~12:00	ニューウェルシティ出雲(牡丹の間)	出雲市 (事業所整理記号の頭文字が「ア」~「シ」の事業所)
	14:00~16:00		出雲市 (事業所整理記号の頭文字が「ス」~「ワ」およびアルファベットの事業所)
6月11日(木)	14:00~16:00	大田市民会館(中ホール)	大田市

浜田年金事務所			お問い合わせ先 ☎0855-22-0670
日 時	会 場	対象地区	
6月10日(水)	10:00~12:00	島根県芸術文化センター「グラントワ」(小ホール)	
	14:30~16:30	日原公民館枕瀬分館(プラサ枕瀬内)	
6月 8日(月)	10:00~12:00	江津市総合市民センター(2階会議室)	
	14:30~16:30	悠邑ふるさと会館(マルチホール)	
6月11日(木)	13:30~15:30	浜田市総合福祉センター(2階会議室)	

※対象地区以外の説明会に出席されてもかまいません(事前の連絡は不要です)。 ※各会場とも開始時間の30分前に開場します。

※各会場とも駐車場には限りがありますので、あらかじめご了承ください。

年金相談のご案内

6月~7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	奥出雲町	仁多庁舎	6月 5日(金) 7月 3日(金)
		横田庁舎	6月19日(金) 7月17日(金)
	雲南市	三刀屋交流センター	6月24日(水) —
	隠岐の島町	隠岐の島町ふれあいセンター	6月10日(水) 7月 8日(水)
			6月11日(木) 7月 9日(木)
	西ノ島町	中央公民館(浦郷)	— 7月22日(水)
海士町	海士町役場	— 7月23日(木)	
出雲	大田市	大田市役所 [※]	6月 9日(火) 7月14日(火)
			6月25日(木) 7月23日(木)
浜田	益田市	益田市民学習センター [※]	6月23日(火) 7月28日(火)
	津和野町	津和野町民センター	6月26日(金) —
	吉賀町	柿木分庁舎	— 7月17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。

※益田市民学習センターでの年金相談は7月から予約制となります。

詳しくは浜田年金事務所にご確認ください。

限度額適用認定証について

医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となりそうなときにご利用いただく「限度額適用認定証」について、ご説明いたします。

限度額適用認定証とは？

医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となった場合は、あとから申請いただくことにより自己負担限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費制度」があります。しかし、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。70歳未満の方が「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関等の窓口（※1）に提示すると、1ヵ月（1日から月末まで）の窓口でのお支払いが自己負担限度額まで（※2）となります。

- ※1 保険医療機関（入院・外来別）、保険薬局等それぞれでの取扱いとなります。
- ※2 同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となることがあります。保険外負担分（差額ベッド代など）や、入院時の食事負担額等は対象外となります。

自己負担限度額について

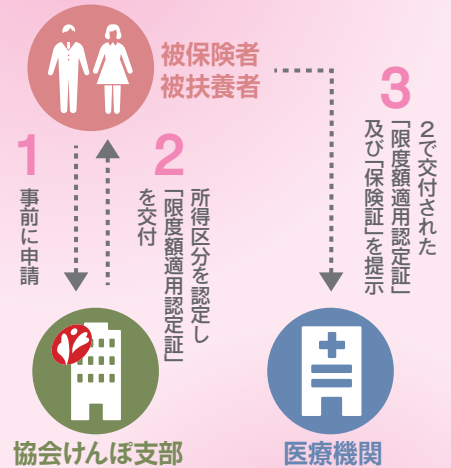
平成27年 1月診療分から※3

被保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当※4
①区分ア（標準報酬月額83万円以上の方）	252,600円+（総医療費-842,000円）×1%	140,100円
②区分イ（標準報酬月額53万円～79万円の方）	167,400円+（総医療費-558,000円）×1%	93,000円
③区分ウ（標準報酬月額28万円～50万円の方）	80,100円+（総医療費-267,000円）×1%	44,400円
④区分エ（標準報酬月額26万円以下の方）	57,600円	44,400円
⑤区分オ（被保険者が市町村民税の非課税者等）	35,400円	24,600円

注) 所得区分が「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分ア」または「区分イ」の該当となります。

- ※3 自己負担限度額について、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成27年1月診療分より、70歳未満の所得区分がそれまでの3区分から5区分に細分化されました。
- ※4 療養を受けた月以前の1年間に、3ヵ月以上の高額療養費の支給を受けた（限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む）場合には、4ヵ月目から「多数該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。

限度額適用認定証申請の流れ



申請書類

- 健康保険限度額適用認定申請書
- 又は

- 健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書（被保険者の所得区分が左の表の⑤区分オの場合）

●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 134kcal
塩分 0.6g たんぱく質 1.1g

ごぼうサラダ

材料（2人分）

ごぼう…………… 60g
人参…………… 30g
かにかまぼこ…………… 20g
貝割れだいこん…………… 20g
マヨネーズ…………… 30g
食塩…………… 0.1g
胡椒白…………… 0.5g

作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水につけておき、あくをとる。
- ② 人参は繊維切りしておき茹でる。
- ③ かにかまぼこと①をマヨネーズ、塩コショウで和える。
- ④ 最後に適当な長さのかいわれ大根をかざる。

ワンポイントアドバイス

食物繊維の多いごぼうを簡単に食べやすくしたサラダです。食物繊維は糖の吸収を穏やかにし、食後高血糖を防ぎます。

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



「社会保険の事務手続」2冊目をご希望されました会員事業所の皆様へ



別途、ご案内をさしあげることとしていましたが、もうしばらくお待ちいただきますようお願いいたします。

浜田地区ソフトボール大会のお知らせ

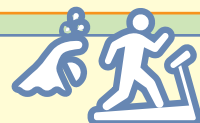


27年度ソフトボール大会(浜田支部主催:浜田会場、益田会場)は、前号(社会保険しまね3月号)で開催日をお知らせしました。過去の参加チームの皆様には別途お知らせしますが、参加申込書は、ホームページに掲載しますので、

ダウンロードの上ご利用ください。

- 申し込み締切日 浜田会場 平成27年 6月4日 木
- 益田会場 平成27年 7月3日 金

プール・ジム利用助成のご案内について



7月からご利用いただける施設利用割引券を同封いたしました。6月末までは、前回お送りしています緑色の券をご利用ください。

夏期助成事業のご案内について



例年7月より実施しております夏期助成事業(海の家・山の家利用助成)のご案内は、7月発行社会保険しまねに同封する予定としています。

利用できる施設や助成期間についてはホームページに

掲載しますのでご覧ください。

なお、助成期間につきましては、従来7月1日スタートとしていましたが、7月18日頃のスタートに変更する予定ですので、7月号に同封します案内をご覧ください。

27年度事業計画、並びに予算が承認されました



去る、3月6日に開催されました臨時評議員会で、平成27年度事業計画、並びに予算が承認されました。概要をホームページに掲載していますのでご覧ください。

● ご注意 「社会保険の事務手続き〈27年度版〉」のお申し込みいただきました皆様へ

たくさんのお申し込みをいただきました中に、申し込まれた事業所名が書いていないハガキが、十数枚ございました。送付することができませんでしたので、申し込みしたのに、

この「社会保険しまね5月号」に同封されていないときには、ハガキによる申し込みをご確認の上、電話にてお申し出ください。

島根県の状況 <速報版>

(平成27年2月末)

		厚生年金	健康保険
適用事業所数		11,875 事業所	11,653 事業所
船舶所有者数		107 事業所	—
被保険者数	男性	96,705 人	89,208 人
	女性	70,227 人	63,340 人
	坑内員	5 人	—
	船員	994 人	—
被扶養者数		—	106,564 人

厚生年金の受給権者数(27年1月末)	250,003人
年金額(27年1月末) (年金額には、基礎年金額、並びに停止額を含む)	2764億97百万円
健康保険の給付件数(27年2月分)	246,864件
健康保険の給付額(27年2月分)	30億11百万円

※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797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

2015.5.18発行 ※次回の発行については平成27年7月を予定しています。