

2010
MAY

社会保険さが

NO.723

5

皐月

Saga Social Insurance Association

社会保険さが

財団法人 佐賀県社会保険協会
〒840-0816佐賀市駅南本町6-4
佐賀中央第一生命ビル9階
TEL.0952-26-3171 FAX.0952-26-3377
http://www.syahokyo-saga.or.jp/



■佐賀城本丸歴史資料館と鱧の門

今月の記事

●日本年金機構

- 平成22年度 社会保険・労働保険事務説明会の開催について 2
- 各種適用関係届書の送付先 2
- 65歳未満で年金を受けられている方の在職停止の計算方法の一部が、平成22年4月から変わりました。 3

●全国健康保険協会 佐賀支部

- 被扶養者の再確認をさせていただきます。 4
- 佐賀年金事務所内窓口を閉鎖します。 4
- ジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の自己負担軽減額をお知らせします。 5

●(財)佐賀県社会保険協会

- 健康づくり(ウォーキングマップ) 6

●ホームページリニューアルのお知らせ

<http://www.syahokyo-saga.or.jp>

平成22年4月より佐賀県社会保険協会のホームページをリニューアルしました。広報誌「社会保険さが」のバックナンバー(直近1年分)も掲載しておりますので、是非ご覧ください。

●社会保険料は納期内に納付しましょう。 職場内で回覧しましょう。

平成22年度 社会保険・労働保険 事務説明会の開催について

被保険者が実際に受ける報酬と標準報酬月額とに大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に、4月・5月・6月に支払われた報酬を基に標準報酬月額の見直しを行います。(定時決定)

その際に提出をしていただく「**標準報酬月額算定基礎届**」等についての事務、労働保険の年度更新等の事務及び健康保険給付等に関する事務の説明会を下記の日程で開催いたしますので、事務担当者様のご出席をお願いいたします。

地区	開催	時間	会場	所在地
小城	6月15日(火)	13:45~16:00	ドゥイング三日月 (0952-72-1616)	小城市三日月町長神田1845番地
神埼	6月16日(水)	13:45~16:00	神崎市中央公民館大ホール (0952-53-2325)	神崎市神埼町鶴3388番地5
鳥栖	6月21日(月)	13:45~16:00	鳥栖市民文化会館 (0942-85-3645)	鳥栖市宿町807-17
佐賀	6月24日(木)	9:45~12:00 (午前の部)	佐賀市文化会館大ホール (0952-32-3000)	佐賀市日の出1丁目21-10
佐賀	6月24日(木)	13:45~16:00 (午後の部)	佐賀市文化会館大ホール (0952-32-3000)	佐賀市日の出1丁目21-10
伊万里	6月10日(木)	13:45~16:00	伊万里市民センター (0955-22-3911)	伊万里市松島町391-1
唐津	6月17日(木)	13:45~16:00	唐津市文化体育館 文化ホール (0955-73-2888)	唐津市和多田大土井1番1号
有田	6月14日(月)	13:45~16:00	焔の博記念堂 (0955-46-5010)	西松浦郡有田町黒川甲1788番地
鹿島	6月22日(火)	13:45~16:00	鹿島市民会館 (0954-63-2105)	鹿島市納富分2643-1
武雄	6月23日(水)	13:45~16:00	武雄市文化会館大ホール (0954-23-5165)	武雄市武雄町武雄5538番地1

各種適用関係届書の送付先

資格取得届・資格喪失届・被扶養者異動届・賞与支払届・算定基礎届・月額変更届など適用関係の各種届書を提出される場合は、以下の所在地へ直接送付いただきますようお願いいたします。

〒840-0816 佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル 5F

日本年金機構 佐賀事務センター

65歳未満で年金を受けられている方の 在職停止の計算方法の一部が、 平成22年4月から変わりました。

65歳以上で働きながら年金を受けられている方の在職停止については、本誌3月号でご案内いたしましたが、65歳未満の方についても計算方法の一部が変更になっておりますので、お知らせいたします。

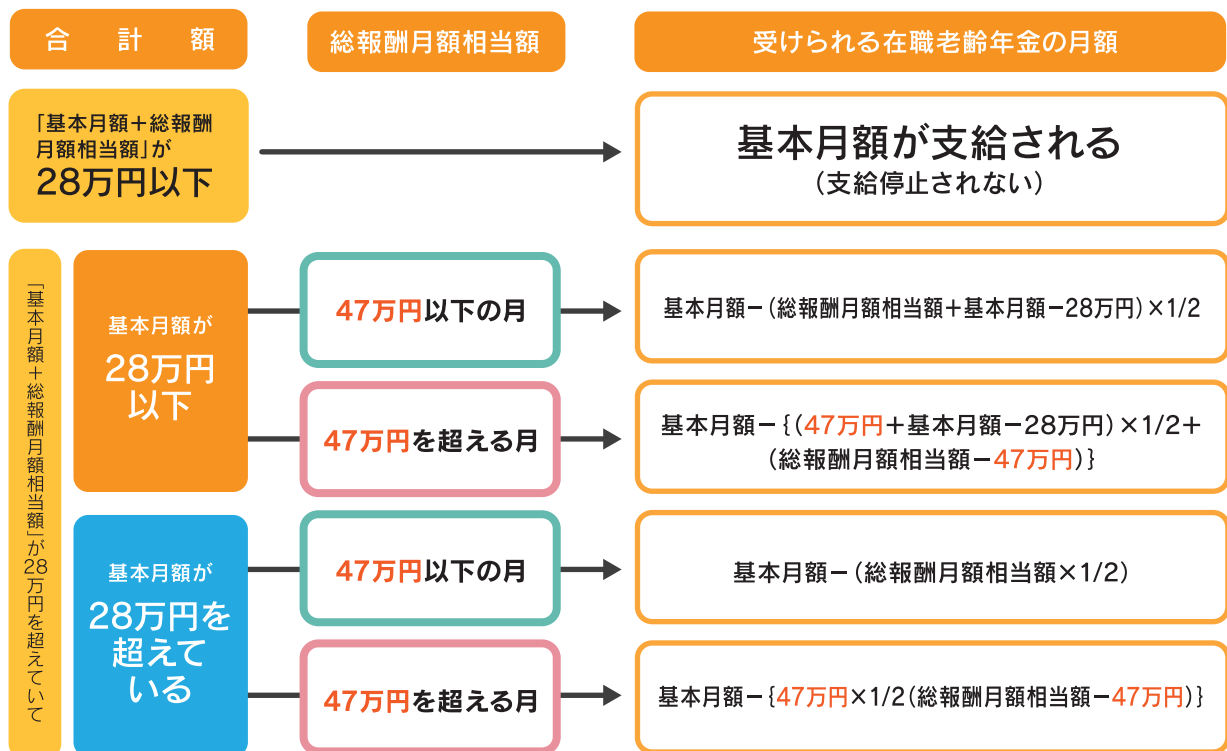
65歳未満の在職老齢年金の基準となる月額が**48万円**から**47万円**に
平成22年4月(平成22年6月定期支払分)から変更されます。

●基本月額と総報酬月額相当額

$$\text{総報酬月額相当額} = \text{標準報酬月額} + \text{その月以前1年間の標準賞与額の合計} \div 12$$

$$\text{基本月額} = \text{老齢厚生年金} \div 12$$

平成22年4月分からの60歳以上65歳未満の在職老齢年金
【支給される年金月額の計算式】



※平成22年3月分までの在職老齢年金を計算する場合は、「47万円」は「48万円」と読み替えてください。

※なお、このことにより年金支給額に変更がある方については、日本年金機構本部より、個別に「支給額変更通知」が送付されます。

被扶養者の再確認をさせていただきます。

被扶養者の再確認は、保険料負担の軽減につながりますので皆様のご協力をお願いします。

協会けんぽでは、本年、18歳以上の被扶養者の方が健康保険に二重加入されていないか再確認させていただきます。

5月下旬より実施いたしますので、事業主様および加入者の皆様のご協力をお願いいたします。



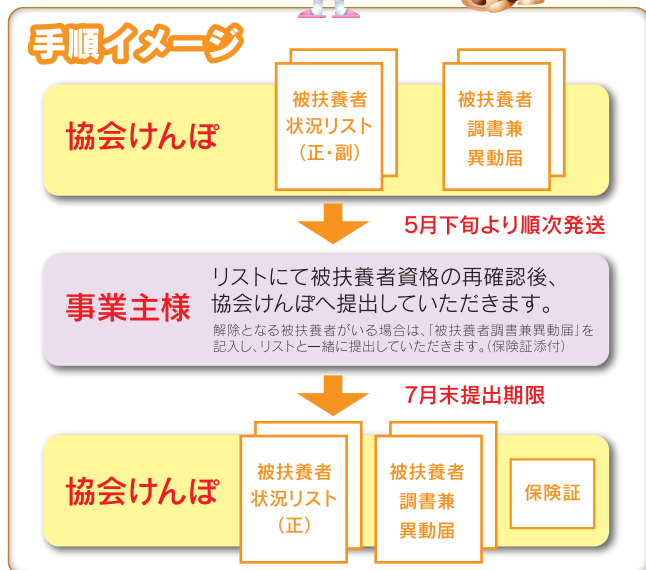
スケジュール

- ①「被扶養者状況リスト等の事業所への発送」
⇒平成22年5月下旬から
6月下旬
- ②「被扶養者状況リスト等の提出期限」
⇒平成22年7月末まで

対象となる方

平成22年4月2日において
18歳以上の被扶養者
ただし、平成22年4月1日以降に
被扶養者認定を受けた方は除きます

手順イメージ



佐賀年金事務所内窓口を閉鎖します。

佐賀年金事務所2階(旧佐賀社会保険事務所)窓口のご利用が少なくなっているため閉鎖し、佐賀支部窓口と統合します。統合に伴い佐賀支部窓口の利便性向上に努めてまいりますので、ご理解をお願いいたします。

※武雄年金事務所・唐津年金事務所の窓口業務は継続いたします。

◎閉鎖する窓口

佐賀年金事務所2階 協会けんぽ窓口

◎閉鎖年月日

本年6月1日(5月31日まで通常通り開設)

協会けんぽ佐賀支部窓口のご案内

【住所】〒840-8560 佐賀市駅南本町6-4

佐賀中央第一生命ビル2階

【電話番号】☎0952-27-0611

【交通】JR佐賀駅南口より徒歩5分

【駐車場】ビル東側の「ウチダ有料駐車場」をご利用下さい。
駐車券をご用意しています。



駐車場はウチダ有料駐車場をご利用下さい

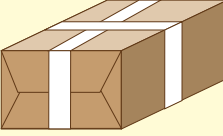
ジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の自己負担軽減額をお知らせします。

- 通知の時期**
 - ・5月下旬頃に各事業所様へご郵送いたします。
- 対象となる方**
 - ・40歳以上の加入者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担の軽減額が**一定以上見込まれる方**。
(加入者の皆様全員にお送りするものではありません。)
- 通知の内容**
 - ・現在処方されているお薬の名前や、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の自己負担の軽減額をお知らせいたします。


通知内容のイメージ

【内容物】

- ①事業所様への案内文書
- ②通知書
(ジェネリック医薬品希望カード同封)
- ③通知対象者リスト
- ④喪失者用の返信用封筒



【通知書イメージ(抜粋)】



軽減可能額の割合

お薬ごとの軽減可能額

【封筒イメージ】

通知書は事業所様を通じて加入者ご本人様及びご家族様へお届け致します。

宛先部分

協会けんぽからのお知らせ

重要 **親展**

協会けんぽの名称・所在地

事業主様へのお願い

○通知は加入者様ごとに親展の封筒にまとめて、一覧表とともに事業所様へお送りいたしますので、該当の方にお渡しいただきますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。

○通知は直近の加入データをもとにお送りいたしますが、データ抽出の後に退職された方についても通知が届く場合があります。その場合は通知書に同封いたします返信用封筒にて、ご返送ください。

Q1

ジェネリック医薬品って何ですか？

ジェネリック医薬品とは、これまでに効き目や安全性が実証されてきた薬と主成分が同一であることなどが国から認められた安価なお薬です。

Q2

どのような目的でこの通知書を送っているのですか？

価格の安いジェネリック医薬品に変更することで、加入者の皆様の薬代が軽減されます。また、医療保険財政の改善にもなります。皆様の選択肢を増やすための情報提供として通知書をお送りしておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

Q3

本人には通知が届かないのに、家族には届きました。どうして？

通知書は上記「対象となる方」へお送りいたします。ただし、ジェネリック医薬品が存在しない先発医薬品を服用されている場合や削減額が少ない方へは通知されない場合があります。また、風邪などの短期処方のお薬などは通知対象外としています。

Q4

通知書を医療機関や薬局へ持参しなければ変更できないのでしょうか？

通知書がなくてもジェネリック医薬品への変更は可能ですが、通知書を見せながらご相談いただいた方がお話しがしやすいかもしれません。まずは、医師・薬剤師へご相談ください。



近年、不適切な食生活や運動不足等による成人の肥満者の割合が増加しており、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防には子供のころから健康的な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、

健全な食生活や運動習慣を身に付けることが重要とされています。

そこで、運動不足や運動習慣のない人が手軽な運動であるウォーキングに取り組むため、視覚的にも分かりやすい「ウォーキングマップ」が佐賀県で作成されました。

このウォーキングマップは、県民の皆さまが健康づくりのための運動としてウォーキングを気軽に行うことによって、日常生活の中で運動習慣が定着するよう、県内各市町ごとに設定されたウォーキングコース(44コース)を紹介したものです。今後順次紹介していきますので、健康づくりのための運動・レクリエーションなどに広くご活用ください。

1週間23エクササイズを目指して

国から示された「健康づくりのための運動指針2006」では、健康づくりのための身体活動として「1週間に23エクササイズ、うち4エクササイズは運動で」を目標にしています。

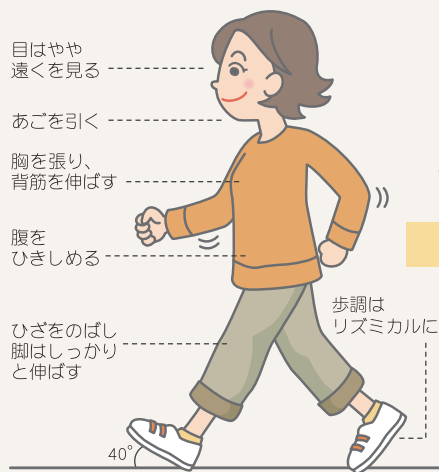
このウォーキングマップを活用した場合、普通歩行でも3メッツの運動強度がありますので、例えば週末に1時間コースを軽く歩けば、3メッツ×1時間=3エクササイズの運動ができることになります。

さあ、歩きましょう

安全に歩くための注意事項

- 準備運動、整理運動は十分に行いましょう
- 腰痛などがある人は、無理をせず整形外科に相談しましょう
- 血圧の高い人は要注意です。歩く前に血圧と体調を確認しましょう
- 治療中の病気がある人は主治医に相談しましょう
- その日の体調にあわせ、歩くスピードや距離を調整しましょう
- 暑い時に歩くときは、脱水症状や熱中症に気をつけましょう
- 服装は気候にあったもの、また汗を吸収し乾きやすいものを選び、靴も負担のかからないものを選びましょう

効果的な歩き方



もっとスピードを上げて歩きたい時は、腕を小さく抱え込んだレーシングフォームをおすすめします

靴の選び方



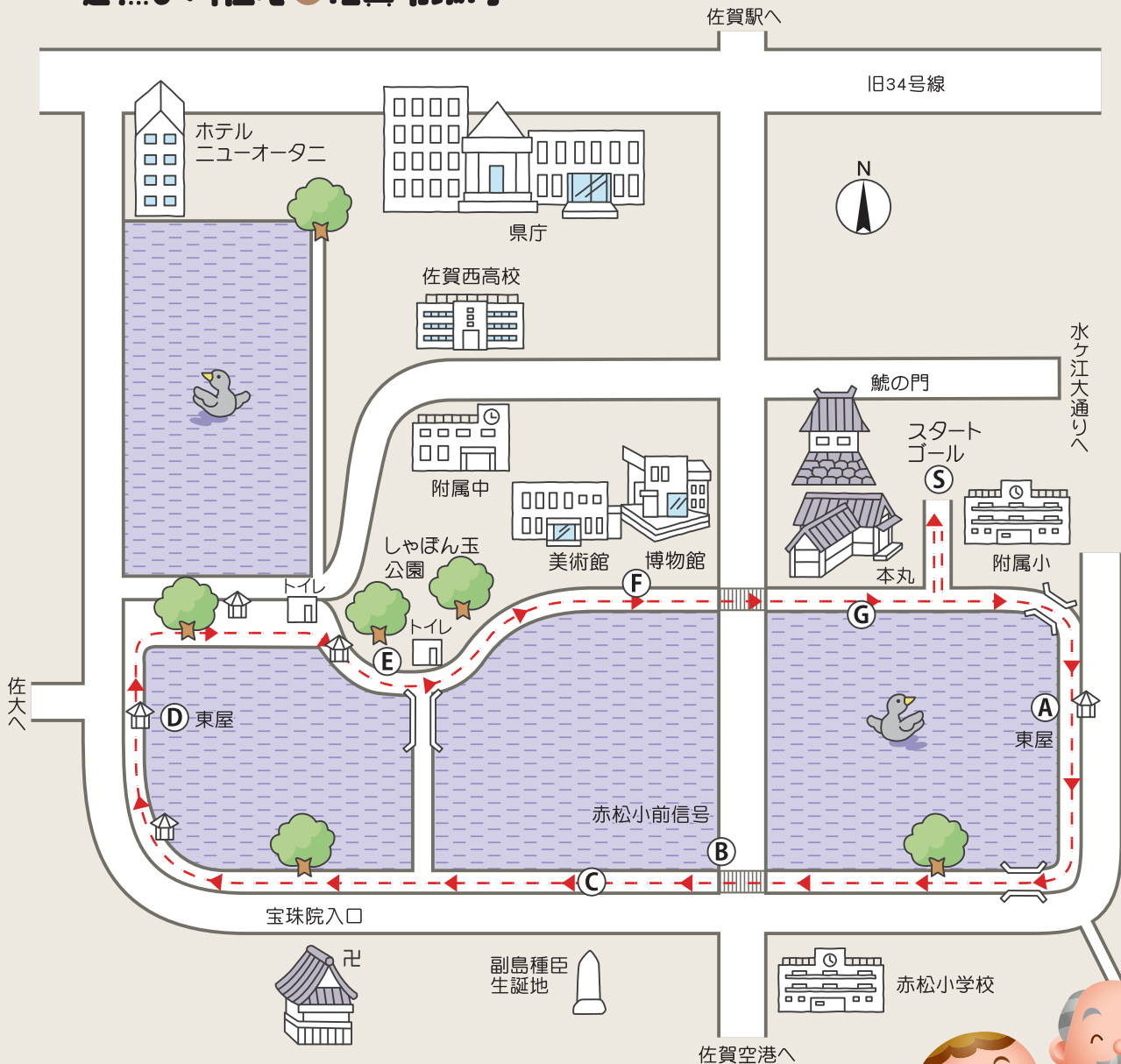
着地はかかとから

歩幅はいつもより広め
70~75cm
くらいに

つま先で地面をけり
からだを前に
すすめる

佐賀城南堀めぐりコース

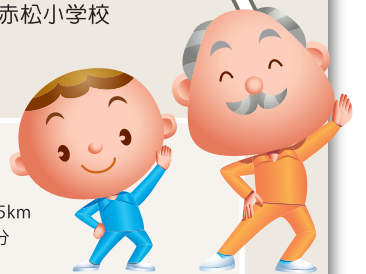
起点の所在地 ● 佐賀市城内



コースの距離と時間 (総距離・時間：2.8km・36分)

- ⑤ 鯨の門 $\xrightarrow{0.3\text{km} / 4\text{分}}$ ④ 東屋 $\xrightarrow{0.4\text{km} / 5\text{分}}$ ③ 赤松小前信号 $\xrightarrow{0.2\text{km} / 3\text{分}}$ ② 副島種臣生誕地 $\xrightarrow{0.5\text{km} / 6\text{分}}$
- ① 本丸外堀 $\xrightarrow{0.4\text{km} / 5\text{分}}$ ⑥ 県立美術館・博物館 $\xrightarrow{0.2\text{km} / 3\text{分}}$ ⑦ しゃぼん玉公園 $\xrightarrow{0.5\text{km} / 6\text{分}}$ ⑧ 東屋

全て歩道(2ヶ所の横断歩道を除いて)となっているので、安心して本丸御殿を望みながら古に想いをはせたり、四季折々の草や木(桜、つつじ、はぜ、山茶花)に出会い、風情があります。また、お堀には鴨などの渡り鳥やあひるも見られます。コース内に東屋やトイレ、ベンチもあり、休みながらウォーキングができます。



●年金相談窓口開設等のご案内

平成22年6月 相談窓口開設カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
		1 鹿島市民会館 (予約)	2 多久市役所 (予約)	3 鳥栖市役所 (予約)	4 伊万里市役所 (予約)	5
6	7 延長相談 19時まで	8 基山町役場 (予約)	9 有田町役場 東庁舎 (予約)	10 鳥栖市役所 (予約)	11 伊万里市役所 (予約)	12 休日相談日
13	14 延長相談 19時まで	15 鹿島市民会館 (予約)	16 多久市役所 (予約)	17 鳥栖市役所 (予約)	18 伊万里市役所 (予約)	19
20	21 延長相談 19時まで	22 基山町役場 (予約)	23 佐賀県陶磁器 工業協同組合 (予約)	24 鳥栖市役所 (予約)	25 伊万里市役所 (予約)	26
27	28 延長相談 19時まで	29	30			

《出張相談(予約制) 相談時間10:00~15:00》

出張相談所	予約申込先
鳥栖市役所 多久市役所 基山町役場	佐賀年金事務所 0952-31-4191
伊万里市役所	唐津年金事務所 0955-72-5161
鹿島市民会館	鹿島市役所 市民課年金係 0954-63-2117
有田町役場 東庁舎 佐賀県陶磁器工業協同組合	有田町役場 住民環境課 国民年金係 0955-46-2114

《県内年金事務所における相談時間》

平日	8:30~17:15
毎週月曜日	8:30~19:00(休日の場合は翌日)
第2土曜日	9:30~16:00

● 県内年金事務所の休日相談日 受付時間 9:30~16:00
「社会保険労務士によるねんきん定期便・特別便窓口」も一部併設しております。
相談時間 10:00~15:00

※予約相談も受付けておりますので、各年金事務所へお申し込みください。

※健康保険に関する相談につきましては、「全国健康保険協会佐賀支部」へお問い合わせください。 ☎0952-27-0611

『ねんきん定期便専用ダイヤル』0570-058-555 (ナビダイヤル)

- 一部のIP電話・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。
- 大変申し訳ありませんが、通話料金(一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金)はご負担頂くようお願い申し上げます。
- 間違い電話が大変多くなっております。番号をよくお確かめの上、おかけください。
(受付時間)●月~金曜日:午前9時から午後8時まで ●第2土曜日:午前9時から午後5時まで
- 祝日・12月29日~1月3日はご利用いただけません。
- オンラインの稼働時間によっては、ご照会の回答を翌日以降にさせていただくことがありますのでご了承ください。
- お電話の際は、「ねんきん定期便」または基礎年金番号がわかるものをご用意ください。
- このダイヤルでは「ねんきん特別便」「厚生年金加入記録のお知らせ」に関するお問い合わせについてもお受けいたします。

一般的な年金相談に関するお問い合わせは

『ねんきんダイヤル』0570-05-1165(ナビダイヤル)



ご利用方法(ナビダイヤルの場合)
自動音声応答の後にご用件の番号をお選びください。

- 一部のIP電話・PHSからは「03-6700-1165」にお電話ください。
- 大変申し訳ありませんが、通話料金(一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金)はご負担頂くようお願い申し上げます。
- 間違い電話が大変多くなっております。番号をよくお確かめの上、おかけください。

(受付時間)●月~金曜日:午前8時30分から午後5時15分まで ●第2土曜日:午前9時30分から午後4時まで

- 祝日・12月29日~1月3日はご利用いただけません。
- オンラインの稼働時間によっては、ご照会の回答を翌日以降にさせていただくことがありますのでご了承ください。
- お電話の際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。



社会保険料は納期内に納付しましょう。

平成22年5月分保険料の納付期限は**平成22年6月30日(水)**です。

ご注意ください!!

※平成22年5月分の社会保険料計算に係る届書は6月7日(月)までに到着するようお届けください。その後到着した場合は平成22年5月分の社会保険料計算に算入されない場合があります。