



社会保険 みえ

CONTENTS

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

- 健康保険こんなとき
病気やケガで会社を休んだとき「傷病手当金」

日本年金機構年金事務所

- 被扶養者の認定要件に新たに国内居住要件が追加されました

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 一般財団法人 三重県社会保険協会 平成31年度決算報告
- 健康づくり啓発事業

VOL.552

行政資料提供／◆日本年金機構 ◆全国健康保険協会三重支部(協会けんぽ)



▶三重の自然シリーズ #8:鈴鹿市 小岐須渓谷屏風岩

鈴鹿市小岐須町:野登山、仙ヶ岳、宮指路岳、入道ヶ岳に囲まれた約4kmの渓谷。
中でも石灰岩が長い年月によって浸食され、屏風を立てたようにそそり立つ「屏風岩」は県の天然記念物に指定されている。

2020
7

職場内で回覧をしてください

SHAKAIHOKEN
MIE

健康保険こんなとき

しおりようてあてきん

病気やケガで会社を休んだとき「傷病手当金」

業務外のケガ（負傷）・病気による療養のために会社を休み、給料を受けられないときの生活保障として支給されます。

申請書は4ページです。漏れなく正確にご記入ください。

申請者情報、申請内容

被保険者ご自身または、被保険者が亡くなった場合は相続人の方がご記入ください。

1/4ページ

2/4ページ

事業主の証明

事業主に記入を依頼してください。

3/4ページ

療養担当者の意見書

担当医師に記入を依頼してください。

4/4ページ

添付書類をご用意ください。

以下に当てはまる場合や、変更があった場合に添付いただくもの。（コピーと指定していないものは、原本が必要です。）

支給開始日以前の12か月以内で事業所に変更があった方	以前の各事業所の名称、所在地及び各事業所に使用されていた期間がわかる書類（※）
障害厚生年金の給付を受けている方	○年金給付額等がわかる書類（以下のすべての書類が必要です） <ul style="list-style-type: none"> ・障害厚生年金給付の年金証書またはこれに準ずる書類のコピー ・障害厚生年金給付の額、支給開始年月日を証明する書類および障害厚生年金の直近の額を証明する書類（年金額改定通知書等）のコピー
老齢退職年金の給付を受けている方（申請期間が資格喪失後の場合）	○年金給付額等がわかる書類（以下のすべての書類が必要です） <ul style="list-style-type: none"> ・老齢退職年金給付の年金証書またはこれに準ずる書類のコピー ・老齢退職年金給付の額、支給開始年月を証明する書類および老齢退職年金の直近の額を証明する書類（年金額改定通知書等）のコピー
労災保険から休業補償給付を受けている方	「休業補償給付支給決定通知書のコピー」
ケガ（負傷）の場合	「負傷原因届」（※）
第三者による傷病の場合	「第三者行為による傷病届」（※） 詳しくは協会けんぽ都道府県支部にお問い合わせください。
被保険者が亡くなられ、相続人の方が請求する場合	被保険者との続柄がわかる「戸籍謄本」等

※協会けんぽのホームページから印刷できます。

（印刷環境がない場合は、協会けんぽ都道府県支部までご連絡ください。）

注）証明書等が外国語で記載されている場合は、翻訳文を添付してください。

（翻訳文には、翻訳者が署名し住所および電話番号を明記してください。）

傷病手当金の支給要件等

支給を受ける条件

被保険者が病気やケガ（負傷）の療養のため仕事を休み、給与を受けられないなど、次の条件を満たした場合は、傷病手当金が支給されます。

1 業務外の事由による病気やケガのため療養中であること

2 仕事につけないこと（労務不能）

労務不能の判定は、療養担当者（医師等）の意見を基に被保険者の従事する業務の種別を考慮し、本来の業務に耐えられるか否かを基準として行います。

3 3日間連続して仕事を休み、4日目以降にも休んだ日があること

3日間連続して休んだことを『待期完成』と言います。

なお、待期完成に要した3日間に 대해서は傷病手当金は支給されません。

【待期完成の考え方】 ※凡例 休：無給休暇 有：有給休暇 公：土日祝等の会社で定められた休暇 出：出勤

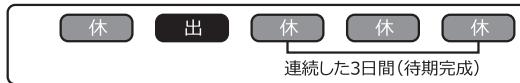
例1) 3日間連続して仕事を休んだ場合 ⇒ ○：待期完成



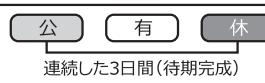
例2) 3日間連続して仕事を休んでいない場合 ⇒ ✗：待期末完成



例3) 出勤を挟み、その後3日間連続して仕事を休んだ場合 ⇒ ○：待期完成



例4) 公休日・有休日を含んで3日間連続して仕事を休んだ場合 ⇒ ○：待期完成



注) 勤務時間中に業務外の事由による傷病のため仕事につけなくなり、その後の仕事を休んだ場合は、その日を含め3日間連続して休むと待期が完成します。

4 給与（報酬）の支払いがないこと

給与の支払いがあっても傷病手当金の日額より少ない場合は、その差額が支給されます。

※下記「支給期間と支給額」
② 支給額 参照

<被保険者資格喪失後に継続して傷病手当金を受ける場合>

被保険者の資格を喪失した場合でも、次の①・②に該当した場合は引き続き支給を受けることができます。

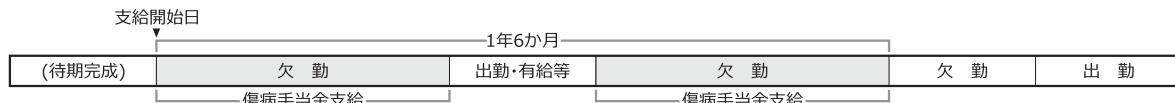
①資格喪失日の前日（退職日等）までに被保険者期間が継続して1年以上（任意継続被保険者期間は除く）であること

②資格喪失日の前日（退職日等）に傷病手当金の支給を受けているか、または受けられる状態（上記支給を受ける条件①～③を満たしている。）にあること

支給期間と支給額

1 支給期間

傷病手当金は支給が始まった日（支給開始日）から1年6か月の期間で、支給を受ける条件を満たしている日について支給されます。支給開始日は、実際に傷病手当金の支給が開始された日となります。



2 支給額

1日当たりの金額：【支給開始日の以前12か月間の各標準報酬月額を平均した額】（※1）÷30日×（2/3）
(支給開始日とは、一番最初に傷病手当金が支給された日のことです。)

(※1) 支給開始日の以前の期間が12か月に満たない場合は、②と③を比べて少ない方の額を使用して計算します。

②支給開始日の属する月以前の継続した各月の標準報酬月額の平均額

③支給開始日が平成31年3月31日までの方：28万円（※2）

支給開始日が平成31年4月1日以後の方：30万円（※2）

(※2) 当該年度の前年度9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額

傷病手当金の調整 ①～⑤にあてはまる場合、傷病手当金の支給額の一部または全部が調整されます。

①給与の支払いがあった場合、②障害厚生年金または障害手当金を受けている場合、③老齢退職年金を受けている場合、④労災保険から休業補償給付を受けている場合、⑤出産手当金を同時に受けられるとき

 全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ

〒514-1195 津市栄町4丁目255番地 津栄町三交ビル

健康保険の最新情報満載！
いますぐメールマガジンに
ご登録ください（無料）

協会けんぽ三重 メルマガ



●健康保険給付、限度額適用認定証、任意継続保険、保険証・高齢受給者証の再発行

➡ 業務グループ

☎ 059-225-3311

受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで（土・日・祝日・年末年始除く）

※被保険者が新型コロナウイルス感染症により、療養のために会社を休み、事業主から報酬が受けられない場合、傷病手当金が支給されます。
なお、新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の申請について、ご不明な点等ございましたら、厚生労働省ホームページ、「[新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給について](#)」をご確認ください。

● 被扶養者の認定要件に新たに国内居住要件が

この度、医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律及び健康保険法施行規則等の一部を改正する省令が令和2年4月1日から施行されたことに伴い、「健康保険の被保険者に扶養されている者（被扶養者）」の認定要件に新たに国内居住要件が追加されました。

● ● ● 国内居住要件について ● ● ●

① 国内居住要件の考え方

改正後の健康保険法第3条第7項に定める「住所」については、住民基本台帳に住民登録されているかどうか（住民票があるかどうか）で判断し、住民票が日本国内にある方は原則、国内居住要件を満たすものとされます。

このため、例えば、当該被扶養者が一定の期間を海外で生活している場合も、日本に住民票がある限りは、原則として国内居住要件を満たすこととなります。



② 国内居住要件の例外（海外に居住しているが被扶養者となる方）

日本国内に住所がないとしても、外国に一時的に留学をする学生、外国に赴任する被保険者に同行する家族等の一時的な海外渡航を行う者等については、日本国内に生活の基礎があると認められる者として、国内居住要件の例外として取り扱われます。



【国内居住要件の例外となる方】

- (1) 外国において留学をする学生
- (2) 外国に赴任する被保険者に同行する者
- (3) 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的での一時的な海外渡航者
- (4) 被保険者の海外赴任期間に当該被保険者との身分関係が生じた者で、(2)と同等と認められるもの
- (5) (1)から(4)までに掲げられるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

追加されました

● ● 扶養認定に当たっての記載事項及び添付書類について ● ●

① 国内居住要件の例外に係る記載事項

日本国内に住所がないものの国内居住要件の例外に該当する場合には、健康保険被扶養者（異動）届に国内居住要件の例外に該当する旨の記載を行い届出が必要です。（船員保険の被扶養者についても同様の取扱いとなります。）

このため、今回の改正に伴い令和2年4月1日より国内居住要件の例外等に該当した際に記入する記載欄を設けた届出様式に変更しました。

※ 従来の様式は令和2年4月1日以降についても、引き続きご利用いただけます。

② 日本国内に住所がない場合の添付書類について

被扶養者の認定の際には、健康保険被扶養者（異動）届に添付されている国内居住要件の例外に該当することを証する書類等により、国内居住要件の例外に該当することの確認を行います。なお、書類等が外国語で作成されたものであるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要です。

【日本国内に住所がない場合の添付書類の例】

(以下の添付書類のうち、事実確認が出来るいずれかの書類を添付してください)

(1) 外国において留学をする学生

査証、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し

(2) 外国に赴任する被保険者に同行する者

査証、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書の写し

(3) 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的での一時的な海外渡航者

査証、ボランティア派遣期間の証明、ボランティアの参加同意書等の写し

(4) 被保険者の海外赴任期間に当該被保険者との身分関係が生じた者で、(2)と同等と認められるもの

出生や婚姻等を証明する書類等の写し

(5) (1)から(4)までに掲げられるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

※個別に判断

一般財団法人 三重県社会保険協会 平成31年度決算報告

5月11日の理事会、及び6月3日の評議員会において、平成31年度収入支出決算について審議され、原案どおり承認されました。

平成31年度貸借対照表

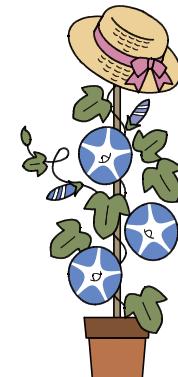
(令和2年3月31日現在)

I 資産の部	(単位：千円)
1 流動資産	
現金預金	23,805
2 固定資産	
(1) 基本財産	
基本積立金	6,295
(2) 特定資産	
退職手当積立金	2,094
特別積立金	91
別途積立金	7,117
資産合計	39,404
II 負債の部	
1 流動負債	
未払金	0
2 固定負債	
退職給付引当金	2,094
負債合計	2,094
III 正味財産の部	
1 一般正味財産	37,310
正味財産合計	37,310
負債及び正味財産合計	39,404

平成31年度正味財産増減計算書

(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

I 経常増減の部	(単位：千円)	II 経常外増減の部	(単位：千円)
経常収益		経常外収益	0
基本財産運用益	0	経常外費用	0
特定資産運用益	0	当期経常外増減額	0
会費収益	45,499	当期一般正味財産増減額	2,758
事業収益	29	一般正味財産期首残高	34,551
雑収益	24	一般正味財産期末残高	37,310
経常収益計	45,553	正味財産期末残高	37,310
経常費用		(注) 金額は、表示単位未満を切り捨てて記載しております。	
事業費			
広報活動事業	9,704		
制度普及事業	8,852		
健康啓発事業	1,073		
健康づくり事業	6,480		
福利厚生事業	3,885		
関係団体協力事業	1,748		
管理費			
人件費	5,583		
その他費用	5,467		
経常費用計	42,795		
当期経常増減額	2,758		



協会からのお知らせとおことわり

新型コロナウィルスの感染拡大に伴い、皆様の健康・安全面から残念ではございますが、以下の前期事業につきましては中止とさせていただきます。

健康づくり事業

- ソフトボール大会（8月～）
- 健康ゴルフ大会（6月）
- 健康ウォーキング（5月～6月）

福利厚生事業

- たて干し網大会（7月）



● 健康づくり啓発事業

健 康 啓 発 事 業

活力ある職場には、従業員一人ひとりの健康づくりが欠かせません。多様化する職場での疲労やストレスをはじめ、ライフスタイルにも大きな個人差があります。

当協会では、保健師・管理栄養士による「健康相談」を中心に職場で働く皆様の健康づくりをサポートしています。



◎職場への健康づくり講師 派遣事業

皆様の職場に健康講師（保健師・管理栄養士）を派遣し、病気の予防・健康管理・食生活・体力づくり等健康管理の在り方についてお手伝いを行っています。

ご希望の方は、当協会にお電話ください。（受講者10名以上とさせていただきます）

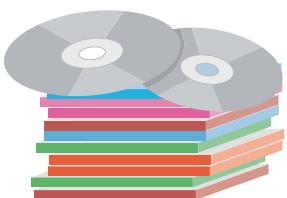
◎運動実技指導

皆様の職場からの依頼により、健康づくりアドバイザーを派遣し運動実技指導および講習会を行っています。



◎健康DVD・ビデオテープ貸し出し

健康づくりのお手伝いとして従業員の健康意識の向上、研修等に役立つ健康DVD・ビデオテープの貸し出しを行っています。



New

- 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう
 - 筋肉を育ててメタボを予防しよう
 - 健康サポート体操
 - 自分でできるストレス・コントロール
 - ストレス・コーピングによるセルフケア
 - ストレスチェックを活用したセルフケア
 - 部下が休職する前にできる事
-
- はじめてのウォーキング＆ジョギング
 - 若々しい体をキープエクササイズ＆ダイエット
 - Good-bye ストレス
 - 正しく知れば怖くない がんのお話

追加購入し
内容を充実させ
ました！

今月号の同封チラシのご案内

- 社会保険事務セミナーのご案内（津市）
- プール利用補助券のご案内

理学療法士からの健康へのアドバイス

骨粗鬆症と高齢者の4大骨折

理学療法士 辻 智子

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日頃から細かなチェックが必要です。

【骨粗しょう症になつて骨折しやすい部位】



健康な人の骨

骨粗しょう症患者さんの骨
(骨の構造がスカスカとしてもろくなっている)

①背骨:圧迫骨折

背骨が体の重みで押しつぶれてしまう。痛みを感じない場合もあります。背中や腰が曲がるなどの原因になります。

②足の付け根:大腿骨近位部骨折

歩行が困難になり要介護状態になるリスクが高くなる骨折です。

③手首:橈骨遠位端骨折

④腕の付け根:上腕骨近位部骨折

骨粗しょう症を予防するには…**食事と運動療法**が大事です。

・骨を強くする食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

また、たんぱく質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので意識して摂取しましょう。



カルシウム(乳製品・小魚・大豆製品)



ビタミンD(サケ・ウナギ・卵など)



ビタミンK(納豆・小松菜など)

日光浴でビタミンDはつくられる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内でもつくられます。冬であれば30分～1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分過ごすだけで十分です。

年金事務所による出張年金相談日

相談場所	相談時間	相談日		相談場所	相談時間	相談日	
		7月	8月			7月	8月
NTNシティホール (桑名市民会館)	10:00～15:00	2	6	鈴鹿商工会議所	10:00～15:00	8	12
		9	13			22	26
		16	20	亀山市役所	10:00～12:00	16	20
		30	27		13:00～15:00		
いなべ市役所	10:00～15:00	14	11	志摩市商工会館	10:00～15:00	9	13
上野商工会議所	10:00～15:00	1	5	熊野市役所	10:00～14:00	1	5
		17	21	熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	－	21
名張商工会議所	10:00～15:00	14	11	御浜町役場	10:00～14:00	8	12
		28	25	紀宝町役場	10:00～14:00	15	19

※桑名市・いなべ市・伊賀市・名張市・亀山市・志摩市については、予約による年金相談を行っていますので、ぜひご利用ください。

【お申し込み先】各年金事務所、お客様相談室でお電話ください。

桑名市・いなべ市 ⇒ 四日市年金事務所 059-353-5515

伊賀市・名張市・亀山市 ⇒ 津年金事務所 059-228-9112

志摩市 ⇒ 伊勢年金事務所 0596-27-3601