

社会保険

## みえ

## CONTENTS

## 日本年金機構年金事務所

VOL.553

- 2020年4月から  
特定の法人について電子申請が義務化されました
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業主の皆さまへ  
厚生年金保険料等の納付猶予の特例について

## 全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

- 出産のため会社を休んだとき「出産手当金」  
しゅっさん て あて ぎん

## 一般財団法人 三重県社会保険協会

- 社会保険協会「社会保険事務セミナー」実施結果
- 健康づくり啓発事業  
「ウォーキングについて」

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 #9:松阪市 月出の中央構造線

松阪市飯高町月出:国の天然記念物で月出の露頭とも言う。中央構造線は北へ60度傾斜し東西方向に走り、それを境に北側(写真左側)に領家帯の圧砕岩が、南側(写真右側)に三波川帯の黒色片岩が分布している。この様子を鮮明に観察できる学術的に大変貴重な場所。

2020

9

職場内で回覧をしてください

2020年4月から

## ● 特定の法人<sup>※</sup>について電子申請が義務化されました

現在、政府全体で行政手続きコスト（行政手続きに要する事業者の作業時間）を削減するため、電子申請の利用促進を図っており、当該取組の一環として、特定の法人の事業所が社会保険に関する一部の手続きを行う場合には、必ず電子申請で行っていただくこととなりました。

### ※特定の法人とは

- 資本金、出資金または銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が1億円を超える法人
- 相互会社
- 投資法人
- 特定目的会社

### 義務化対象の手続き

- 健康保険・厚生年金保険被保険者 報酬月額算定基礎届
- 健康保険・厚生年金保険被保険者 報酬月額変更届
- 健康保険・厚生年金保険被保険者 賞与支払届

※対象手続きのうち、健康保険・厚生年金保険に関する手続き

### 適用時期

2020年4月以降に開始される各特定の法人の事業年度から適用されます。

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、いつでも・どこでも手続きができます。

また、申請するために移動したり郵送する必要が無いため、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、コストが掛からないなどのメリットがあります。

皆さま、ぜひこの機会に、電子申請の利用についてご検討ください。



### <お問い合わせ先>

【ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口）】

**0570-007-123**（ナビダイヤル）

050から始まる電話でおかけになる場合は、**03-6837-2913**

<受付時間> 月～金曜日：午前8時30分～午後7時  
第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業主の皆さまへ

### ●●● 厚生年金保険料等の納付猶予の特例について ●●●

#### 猶予(特例)の概要

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等に係る収入に相当の減少があった事業主の方にあつては、申請により、厚生年金保険料等の納付を、**1年間猶予**することができます。
- この納付猶予の特例が適用されると、**担保の提供は不要**となり、**延滞金もかかりません**。

#### 対象となる事業所

以下の①、②のいずれも満たす事業所が対象となります。

- ① **新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間(1か月以上)において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること**  
(収入の減少が20%に満たない場合は、管轄の年金事務所にご相談ください。)
- ② **厚生年金保険料等を一時に納付することが困難であること**

#### 対象となる厚生年金保険料等

- 令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する厚生年金保険料等が対象となります。

#### 申請方法

- 「**納付の猶予(特例)申請書**」を管轄の年金事務所に提出してください。(郵送で申請いただけます。)
  - ※ 申請書は、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。
  - ※ 預金通帳や売上帳等をもとに申請書を作成してください。根拠となる書類を確認させていただく場合がありますが、書類の準備が難しい場合は、職員が聞き取りによりお伺いしますので、まずは、申請書のみを提出いただいて差し支えありません。
  - ※ 国税、地方税、労働保険料等の納付猶予の特例が許可された場合は、その際の申請書と許可通知書の写しも合わせて提出いただくことにより、申請書の一部記載が省略できます。
- **指定期限までの申請が必要です。**
  - ※ 「指定期限」は毎月の納期限からおおよそ25日後です。月々の「指定期限」については、納期限までに保険料の納付がない場合に送付される「督促状」に記載されますので、ご注意ください。

※ 申請にあたっては、管轄の年金事務所へご相談ください。猶予制度に関する一般的なご質問については、厚生年金保険料納付猶予相談窓口でもお受けしております。

## 「わたしと年金」エッセイを募集しています

日本年金機構は、11月を「ねんきん月間」と位置付け、厚生労働省と協力して啓発活動を展開する予定です。

その一環として、広く国民の皆さまから「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを9月11日まで募集しています。

応募者ご自身やご家族の公的年金制度との関わり、公的年金の大切さなどに関するエピソードをお待ちしています。募集事項は日本年金機構ホームページでご確認ください。

# ● 出産のため会社を休んだとき「出産手当金」

申請書は3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。

1/3ページ

2/3ページ

医師又は助産師  
に記入を依頼し  
てください

## 事業主の証明

事業主に記入を依頼してください。

3/3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
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

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。)

## 出産手当金の支給要件等

### 支給を受ける条件

被保険者が出産のため仕事を休み、給与を受けられないなど、次の条件すべてを満たした場合は、出産手当金が支給されます。

- 1 被保険者が出産した（する）こと**  
(被扶養者の出産は対象外です)
- 2 妊娠4か月（85日）以上の出産であること**  
(早産・死産（流産）・人工妊娠中絶も含まれます)
- 3 出産のため仕事を休み、事業主から給与の支払いがないこと**  
(短時間でも就労された日については、給与の額を問わず出産手当金は支給されません)

## 出産手当金の支給要件等

### 支給期間と支給額

#### 1 支給額

休んだ期間についての給与の支払いがあってもその給与の日額が、出産手当金の日額より少ない場合は、出産手当金と給与の差額が支給されます。

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、一番最初に出産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、⑦と⑧を比べて少ない方の額を使用して計算します。

⑦ 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

⑧ 支給開始日が平成31年3月31日までの方：28万円（※2）

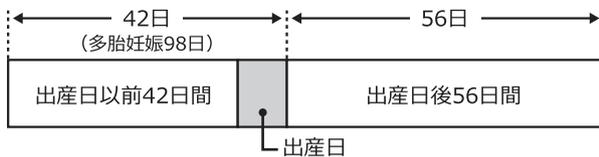
支給開始日が平成31年4月1日以降の方：30万円（※2）

（※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

#### 2 支給期間

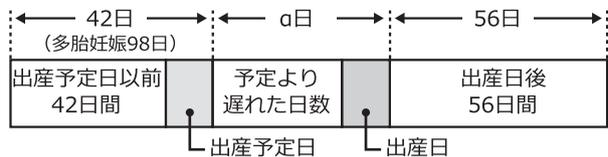
■ 出産予定日に出産した場合

出産予定日より早く出産した場合



$$\text{支給期間} = \begin{matrix} 42\text{日} \\ (\text{多胎妊娠98日}) \end{matrix} + 56\text{日}$$

■ 出産予定日より遅れて出産した場合



$$\text{支給期間} = \begin{matrix} 42\text{日} \\ (\text{多胎妊娠98日}) \end{matrix} + a\text{日} + 56\text{日}$$

### 資格喪失後の出産手当金

被保険者の資格を喪失した日の前日（退職日等）まで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）あり、その被保険者資格を喪失した日の前日に出産手当金を受けているか、もしくは受けられる状態であれば、資格喪失後も引き続き支給を受けることができます。

★ 休職（有給休暇含む）のまま退職した場合（例）

資格喪失後も引き続き  
出産手当金を受けられます



★ 退職日に出勤した場合（例）

資格喪失後の  
出産手当金を受けられません



注意：退職日に出勤した場合は、資格喪失後の出産手当金を受けられません。



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 メールマガジ 検索



●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などのお問い合わせはこちらまで  
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）

業務グループ  
☎059-225-3311

## ● 社会保険協会 「社会保険事務セミナー」 実施結果

7月期に県下7会場 桑名・四日市・津・伊賀・松阪・伊勢・尾鷲で社会保険事務の基礎的な事務セミナーを開催し、好評のうちに終了しました。

新型コロナウイルスの感染防止対策実施のため、ご不便をおかけしましたが、ご協力ありがとうございました。

講師は、日本年金機構年金事務所職員、全国健康保険協会三重支部職員より事例を交えながら実務的な内容の講義をしていただきました。

協会からの資料「社会保険の事務手続」を配布しました。

● 午前の部 (10:00~11:30) …… **テーマ** 「健康保険の給付制度について」

● 午後の部 (1:30~3:00) …… **テーマ** 「年金機構への届出事務について」



今回、恒例の講師への質問は、感染防止のため控えていただき、後日担当課へ電話照会等していただく対応としました。

次回は10月に県下各会場で、社会保険事務セミナー（基礎講座）を開催する予定です（今回の内容に加えて、その時々最新の最新情報、制度改正点などがあれば、お話しいただく予定）。今回参加出来なかった方、再度参加される方は同封のチラシをご覧ください。



## 社会保険協会

### 健康づくり啓発事業 「ウォーキングについて」

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、皆様の健康・安全面から健康ウォーキング・ソフトボール大会等、健康づくり事業の多くを中止させていただいています。

そこで、皆様の健康づくりのため、協会けんぽの協力を得て、今後しばらくの間、紙面で健康づくりの啓発等をさせていただきます。今回は「ウォーキングについて」です。

#### ウォーキングのコツ



**無理は禁物！ くれぐれも事故のないように！**

- あごはひいてまっすぐ前を見る
- 腕は大きく振る
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 歩きやすい靴で
- 自分の都合のよい時間に
- まずは、1回10分から始める（10分で約1000歩）
- 慣れてきたら1日の合計が30分以上になるように
- ウォーキングの仲間をつくる
- 三日坊主を繰り返す
- こまめな水分補給も忘れずに



★ 高血圧の他に、糖尿病・脂質異常・心電図異常のある人は、運動の種類や強さについて医療機関で相談してください。

★ 運動前や運動中に体調不良を感じた時は、運動を中止しましょう。

# 健康づくり啓発事業

## ウォーキングのすすめ

酸素を取り入れながら、筋肉の収縮と弛緩がリズムカルに繰り返されるウォーキングは、

ⓧ 血圧安定に効果的

ⓧ 動脈硬化を予防

ⓧ 血糖値が安定

ⓧ 体脂肪を減らす

## ウォーキングの姿勢



肘を軽く曲げ、肩甲骨を動かしながら腕を後ろに弾く

骨盤から足を振り出すイメージ

つま先で地面を蹴り前に進む



頭がヒモでつり上げられている気持ちでおこなうことがコツ

視線はまっすぐ前に向ける  
少し遠くを見る



かかとから地面に着地



前に出した足はひざを伸ばして、かかとから着地します。



足の裏を丸く転がるイメージで、最後につま先に重心を移し前進していきます。



消費したいカロリーを歩数に換算してみましょう。

計算する

$$\text{消費したいカロリー (kcal)} \div \text{体重 (kg)} \times 2000 \text{ 歩} = \text{1日あたり増やす歩数}$$

例) 体重 65kg の人が 1日 200kcal 消費したい場合 1日あたりに増やす歩数は  
200kcal ÷ 65kg × 2000 歩 ÷ 6154 歩

ちなみに  
ビール 500ml は  
約 200kcal  
ドーナツ 1個は  
約 230kcal  
です。

早見表で見る

消費したいカロリー	体重								
	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
40kcal	1600	1500	1300	1200	1100	1100	1000	900	900
80kcal	3200	2900	2700	2500	2300	2100	2000	1900	1800
120kcal	4800	4400	4000	3700	3400	3200	3000	2800	2700
160kcal	6400	5800	5300	4900	4600	4300	4000	3800	3600
200kcal	8000	7300	6700	6200	5700	5300	5000	4700	4400
240kcal	9600	8700	8000	7400	6900	6400	6000	5600	5300

表の数値は 100 歩単位に四捨五入したものです。(資料提供) NPO 法人 日本健康運動指導士会 四国ブロック

- 1日 200kcal を目安に歩くことを心がけましょう。
- レッツ・ウォーキング!! こまめな水分補給をお忘れなく。

## 協会からのお知らせとおことわり

新型コロナウイ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

- 健康ボウリング大会 (9月~10月)
- 健康ウォーキング (9月~11月)
- 健康ゴルフ大会 (10月~11月)

## 今月号の同封チラシのご案内

(新型コロナウイルスの感染状況により中止の可能性がありますが)

- 各支部開催の社会保険事務セミナーのご案内 (基礎講座/10月期)
- 宿泊助成券のご案内 (下呂・ぎふ長良川) 後期申込

## 理学療法士からの健康へのアドバイス

### 認知症予防と運動

理学療法士 竹上 幸希

運動不足と認知症は関係しています。

ではどの程度の運動をどれくらい行えばいいのでしょうか？

ジョギングや体操など「運動」と意識して取り組むことだけでなく、家事やちょっとした移動も含めた「一日の総活動量」が多い人、少ない人の認知症発症率を比較すると、5年間で年々差が開いていることがわかります。

必ずしも定期的な運動が必要というわけではなく、ガーデニングや家事など日常生活での身体活動も効果があることがわかります。

激しい運動は必要ありません。定期的に適度に体を動かすこと、日常生活動作も取り入れて、程よい活動をときには仲間と楽しむことが大切です。

運動しながら認知機能低下具合をチェックしてみましょう。

歩きながら課題をこなす「二重課題歩行」を知っていますか？二重課題歩行とは簡単な暗算などのストレスをかけながら歩くことです。できない場合は『隠れ認知機能低下』の可能性がります。

- ★ 歩く+会話
  - ・ 会話しながら歩く
- ★ 歩く+計算
  - ・ 一桁の足し算
  - ・ 引き算
- ★ 歩く+言葉の想起
  - ・ 動物の名前
  - ・ 日本の苗字
  - ・ スポーツの名前
  - ・ 「あ」で始まる言葉
  - ・ 都道府県

普段は何の問題もなくしっかり歩けるのに、

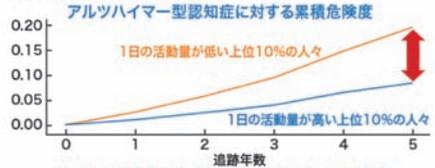
「二重課題歩行」になると、とたんに足がもつれてしまう。普段の会話のスピードは普通なのに、歩きながらの会話は極端にスピードが遅くなるなど。

こんな症状が出たら、認知機能の低下のサインかもしれません。通常は、足の運びを特に意識しなくても歩けますが、認知機能が低下してくると歩くことに対する「注意の必要量」が高まってしまいます。そのため、他のことに注意を向けられると、足がうまく、前に出なくなってしまいます。

いつでもできるチェック方法として気軽に試してみましょう。

#### 認知症に関連するのは特定の運動ではない

- 716名の健康な高齢者の活動量を10日間測定
- 平均4年間、研究対象者を追跡し、認知症(アルツハイマー型認知症)発症率を調査
- 結果、70名が認知症を新たに発症



家事などを含む生活全体の活動量が重要

Buchman et al., Neurology, 2012を参考に作成

#### 二重課題歩行ができますか？

歩きながら、「100から1ずつ引く」「7ずつ引く」「動物の名前を言う」などを試してみましょう。



### 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	
		9月	10月			9月	10月
NTNシティホール (桑名市民会館)	10:00~15:00	3	1	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00	9	14
		10	8			23	28
		17	15	亀山市役所	10:00~12:00 13:00~15:00	17	15
		24	22			10	8
		-	29			2	7
いなべ市役所	10:00~15:00	8	13	磯部生涯学習センター	10:00~15:00	10	8
上野商工会議所	10:00~15:00	2	7	熊野市役所	10:00~14:00	2	7
		18	16	熊野市役所紀和総合支所	10:00~13:00	-	16
名張商工会議所	10:00~15:00	8	13	御浜町役場	10:00~14:00	9	14
		-	27	紀宝町役場	10:00~14:00	16	21

※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、お客様相談室までお電話ください。

- 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