社会保険 みえ

SHAKAIHOKEN MIE

VOL.554

CONTENTS

全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部
●装具を作成したとき「療養費（治療用装具）」

日本年金機構年金事務所
●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
●国民年金保険料の納付が困難な方へ
国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です！

一般財団法人 三重県社会保険協会
●健康づくり啓発事業
善玉ストレスは賢く利用活用いたしましょう！
悪玉ストレスは上手に解消しちゃいましょう！ の巻
●社会保険協会 県本部主催「社会保険事務セミナー」実施結果

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）

2020
11

▶三重の自然シリーズ #10:三重郡菰野町 御在所岳「紅葉」

御在所岳は、山全体が一度に赤く染まるわけではありません。10月中旬頃、山頂から色づき始め、麓の「湯の山温泉」まで約1ヵ月かけて、段階的に紅葉の見頃を迎えます。御在所岳には「奇岩」が多く存在し、中でも中腹にある「地蔵岩」はテレビでも紹介される「奇岩」中の「奇岩」です。2つの岩の間に四角形の岩が挟まるように斜めに乗っていて「絶対に落ちない」ことで有名です。受験生のいらっしゃる会員様、ウイルス対策と登山装備を万全にされた上で「奇岩」に「祈願」されてはいかがでしょうか。

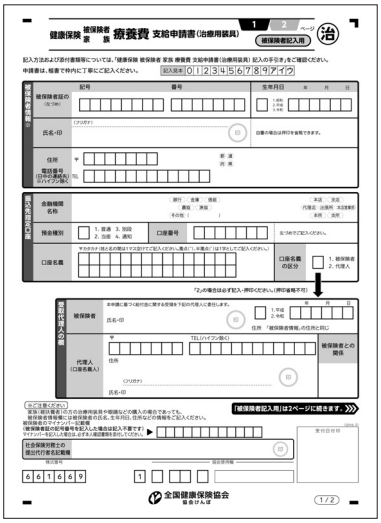
職場内で回覧をしてください

●装具を作成したとき「療養費（治療用装具）」

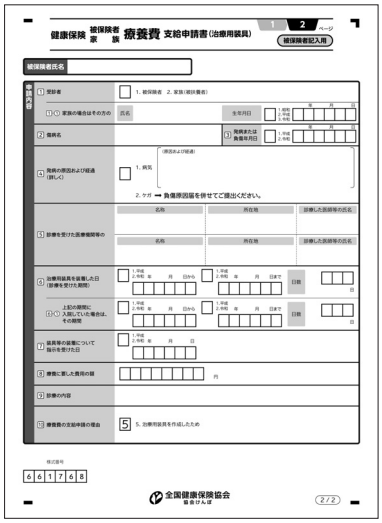
医師の指示により、治療用の装具（コルセット、弾性着衣など）を購入、装着したときや、９歳未満の小児が小児弱視等の治療を目的として眼鏡やコンタクトレンズを購入したときなどに、支給を受けることができます。

申請書は２ページです。漏れなく正確にご記入ください。

1/2ページ



2/2ページ



申請書は、家族（被扶養者）の療養費支給申請であっても、被保険者ご自身がご記入ください。

被保険者が亡くなられている場合は、相続人の方が申請者としてご記入ください。

添付書類をご用意ください。（コピーと指定していないものは、原本が必要です。）

■ 医師の「意見および装具装着証明書」等

●「意見および装具装着証明書」に医師から記入・証明を受けるか、医療機関等が発行した「医師の意見書(同意書・証明書)および装具装着証明書」を添付してください。

●弾性着衣等の場合は、医療機関等が発行した「弾性着衣等装着指示書」を添付してください。

●小児弱視等の治療用眼鏡等の場合は、医師の「眼鏡等作成指示書」を添付してください。

■ 領収書

装具や眼鏡等の名称、種類および内訳別の費用額・義肢装具士の氏名（押印でも可）が記載された領収書の原本を添付してください。

■ 検査書（小児弱視等の治療用眼鏡等の場合）

「眼鏡等作成指示書」に視力等の検査結果が明記されていない場合は、視力等の検査結果のコピーを添付してください。

■ 療養費の支給申請を行う装具の現物写真（靴型装具に限る）

このほか、必要に応じ、次の書類を添付してください。

■ ケガ（負傷）による申請の場合	● 負傷原因届　※
■ 第三者の行為による傷病の場合	●「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

注１）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。）

注２）協会けんぽでは、療養費の支給決定後、ご提出書類の返却はできません。
自治体等の医療費助成の際は領収書のコピー又は原本の提出の要否について事前に自治体等へご確認ください。

※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。）

療養費（治療用装具）の支給要件等

支給対象となる治療用装具

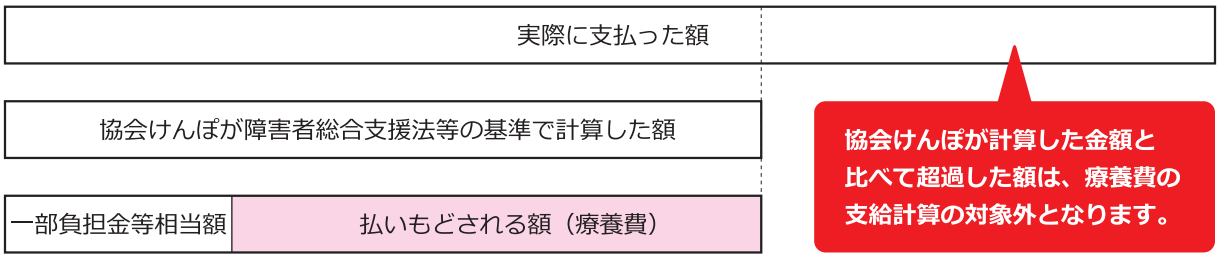
治療用装具が療養費の支給対象となるのは、次のような場合などです。

1 医師の指示により、コルセット、関節固定器や義手、義足、義眼、弾性着衣などの治療のため必要な装具を購入、装着した場合（治療用装具代を全額負担したとき）

2 ９歳未満の小児が小児弱視等の治療で眼鏡やコンタクトレンズを購入した場合（眼鏡代等を全額負担したとき）※治療用眼鏡等の更新の場合は、年齢や装着期間によって支給対象とならない場合があります。

支給額

申請書に添付された領収書等により、協会けんぽが障害者総合支援法等により定められた額に基づき計算した額（実際に支払った額を超える場合は、実際に支払った額）から、加入者が負担すべき額を差し引いた額を療養費として支給します。
実際に支払った額が、協会けんぽが障害者総合支援法等により定められた額に基づき計算した額を超えている場合は、協会けんぽが計算した額の範囲で療養費が支給されます。



ご存知ですか？

治療用装具を購入したという場合以外にも、やむを得ず保険証を提示できず自費で受診したときなど、協会けんぽがやむを得ないと認めたときに療養費として支給します。
この場合の支給申請は、療養費支給申請書（立替払等）をご使用ください。

1 就職後、保険証の交付を受けるまでの間に傷病にかかり、被保険者資格があることを証明できないため、自費で診療を受けたとき

2 近くに保険医療機関がなく、緊急を要するためやむを得ず健康保険が利用できない医療機関で診療を受けたとき

3 協会けんぽの加入期間に、資格がなくなった他の保険者の保険証を使用して診療等を受け、医療費の返還を行ったとき

4 生血液の輸血を受けたとき（保存血を輸血した場合は、原則、保険診療の対象となるため、療養費を請求する必要はありません。）

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　メルマガ　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

● 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

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っては、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２月１日までに納期限が到来する厚生年金保険料等（令和２年１月分から令和２年12月分まで）が対象となります。

「社会保険みえ９月号」において記載していました納付猶予特例の対象となる厚生年金保険料等の納期限の到来日が、政令改正により変更となりました。

【変更前】　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（令和２年１月分から令和２年11月分）

【変更後】　令和２年２月１日から**令和３年２月１日**までに納期限が到来する厚生年金保険料等（令和２年１月分から令和２年12月分）

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等がありますが、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。

国民年金保険料の納付が困難な方へ

国民年金保険料の納付が困難な方へ

国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です！

国民年金保険料の免除・納付猶予制度について

●保険料を納めることが困難な場合

ご本人からの申請によって、保険料の納付猶予または全額、もしくは一部（４分の１、半額、４分の３）が免除になる制度があります。

メリット１

免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます！
例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額が２分の１保障されます。（免除の手続きを行わず未納の場合は保障されません。）
※　納付猶予は年金の受給資格期間には含まれますが、年金額には計算されません。

メリット２

万が一の際にも保障を確保！
病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます。

次のいずれかに該当する方は、特例免除を申請できます！

① 退職（失業等）により納付が困難な方

対象となる方	申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職（失業等）された方 ※　退職（失業等）された方の前年の所得をゼロとして審査します。
保険料の納付が免除される期間	失業等のあった月の前月から翌々年６月まで ※　免除等申請ができる期間 ・過去期間……申請書が受理された月から２年１か月前（すでに保険料が納付済の月を除く）まで。 ・将来期間……翌年６月（１月～６月に申請したときは、その年の６月）分まで。 ただし、１枚の申請書で申請できるのは、７月から翌年の６月までの１２か月間となりますので、必要に応じて年度ごとに申請書を提出してください。

② 新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方

臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能となりました。

対象となる方	以下のいずれにも該当する方 **○新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少** 令和２年２月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等により収入が減少したこと。 **○所得が相当程度まで下がった場合** 令和２年２月以降の所得の状況からみて、所得見込額（※1）が、国民年金保険料免除基準相当（※２）（※３）になることが見込まれる方 ※1　令和２年２月以降の任意の月における所得額を 12 か月分に換算し、見込みの経費等を控除し算出します。 ※2　所得見込額が全額免除基準相当（例：単身世帯の場合は５７万円以下）や一部免除基準相当に該当する場合に、それぞれの基準に該当する免除が適用になります。 ※3　免除等の判定においては、世帯主及び配偶者（納付猶予は配偶者のみ）も審査の対象となります。また、申請者本人のほか、世帯主や配偶者が上記のいずれにも該当するときにも、この簡易な手続による申請ができます。
保険料の納付が免除される期間	令和元年度分として「**令和２年２月分から令和２年６月分まで**」 令和２年度分として「**令和２年７月分から令和３年６月分まで**」 ※　令和元年度分と令和２年度分の２年度分の申請を希望される場合は、同時に申請ができます。（申請書が２枚必要となります） なお、すでに令和元年度分を申請され承認を受けている方につきましては、令和２年度分のみを申請してください。

●健康づくり啓発事業

善玉ストレスは賢く利用活用いたしましょう！
悪玉ストレスは上手に解消しちゃいましょう！ の巻

㊟「善玉ストレス」「悪玉ストレス」という学術用語があるわけではありません。たぶん・・・

現代は「ストレス社会」と言われていますが、大昔は「ストレスフリー」だったのでしょうか？
きっと大昔は「猛獣」や「自然」の脅威に常に怯える、生死にかかわるストレスがあったはずです。
ストレスの「内容」や「対象」が、時代の変遷とともに変化して、現在では大きなストレス要因として「複雑な人間関係」や「情報過多」が挙げられそうです。
とりわけ職場における「上司」という名の「猛獣」の言動に、戦々恐々たる日々を送っている方も多いはず・・・

㊟すべての上司ではなく、ごく一部の上司のことです・・・

【 こんな上司は嫌だ！ 】

- ○ 口先だけで自分は汗をかいて仕事をしない
- ○ 部下の話を聞かず会話のキャッチボールができない
- ○ 部下の手柄を自分の功績として自慢する
- ○ 上の立場の人にはペコペコし、下には高圧的な態度をとる
- ○ 人事や出世のことしか頭にない
- ○「人」として尊敬できない
- ○ 言動に一貫性がなく、矛盾した指示を出す

「そうそう」と頷かれた項目が５つ以上のアナタ、日々のご苦労お察し申し上げます。２つ以下だったアナタ、ほぼ理想の上司に恵まれた幸せ者です。
上司にイライラするのは、心のどこかで、上司に自分の求める完璧な上司像を重ねて期待しすぎているからかもしれません。
完璧な人間は存在しません。上司も普通の人間です。アナタ以上に多くの悩みを抱えていて、部下のことも気にかけてくれているはず。
上司の良いところ、素敵なところにも目を向けて、期待値をほんの少々下げてみればイライラも少し減るかも・・です。

●ストレスはゼロよりも多少なりともあったほうが良い？

過度なストレスは困りものですが、ストレス案件をクリアしていくことの中に「達成感」や「やりがい」を感じ、大げさに言えば「生きる幸せを感じさせてくれる」のかもしれません。ストレスによる疲れと、そこからの回復を繰り返すことで、心の安寧が得られ、そのバランスがとれた状態が「健全な人生」なのかも。

●ダラダラと先延ばしすることは悪いことばかりじゃない？

「疲労を感じる」ことは身体と心を守る大切な「安全弁」です。
もし、疲労を感じなかったら、身体と心が壊れるまで気づかずに働き続けてしまいます。だから「疲労」や「やる気のなさ」を感じる心を大事にしましょう。決して「なんて意志が弱いのだ！」と自分を責めてはいけません。心の風船がパンパンになってきたことを教えてくれているのです。

●ストレスサインに敏感であれ！

　コロナ禍にあって例年どおりではない「お仕事」に苦慮されていることと存じます。過度なストレスは心の不調の原因となります。早期の「気づき」が大切です。
　日常生活の中で、ストレスサインに敏感でいましょう。（ご自身もご家族も同僚も）

○身体のサイン
- ●肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、背中の張り　●歯茎が腫れる
- ●手や足の裏に汗をかく　●めまい、耳鳴り　●睡眠障害
- ●下痢、便秘　●拒食、過食　●吐き気　●皮膚のかゆみ
- ●笑顔がぎこちない　●「へそ」の上が硬く下が柔らかい

○心のサイン
- ●イライラが止まらない　●不安感が尋常ではない　●被害妄想
- ●怒りっぽく攻撃的になる　●急に泣き出す　●叫びだしたくなる
- ●気分が沈んで、やる気がなくなる　●人との接触が面倒になる
- ●音にひどく敏感になる　●大好きだったことに興味が持てない

　ストレスを上手にコントロールするために「バランスのとれた食事」「良質な睡眠」「適度な運動」などが効果的であると一般的によく言われています。
　その他に「ドキドキ・ワクワク」を感じることで、前頭葉が刺激され「心の柔軟性」を保つそうです。コロナ禍でも自宅で実行できることとして、「読書」「音楽鑑賞」「映画鑑賞」「将棋・オセロ」「ストレッチ」「切り絵」「そば打ち」「ウクレレ」「消しゴムハンコ」「スプラウト栽培」「ジャグリング」など、ご自宅でリラックスしながら前頭葉を刺激して、ストレスと上手におつきあいしていきましょう。

社会保険協会　県本部主催「社会保険事務セミナー」実施結果

　８月６日(木)に、健康保険の給付制度に関するセミナーを三重県総合文化センターにて開催しました。同じ内容の講座を午前・午後の２部制にし、収容人員の半数以下の定員で募集したところ、多数の申込をいただきお礼申し上げます。
　ただ、開催日直前の感染拡大に伴い、欠席のご判断をされた方も多数おられました。参加された方にはマスク着用、手指の消毒、間隔をあけた座席配置等、ご協力いただき、ありがとうございました。
　セミナーの講義終盤に講師が受講者のみなさんに質問を求め、コロナ休業に関する給付（傷病手当金）についての応答があり、有意義な研修となりました。

今月号の同封チラシのご案内

下記チラシが同封されております。ご参加ご利用をお待ちしております。
- ○　社会保険事務セミナー「年金制度」開催案内（12月15日(火)）（津市）
  　※新型コロナウイルスの感染状況により「中止」となる場合がございます。
- ○　各種利用券・補助券のご案内
  - ●後期募集「日帰り温泉入浴料割引券」「ボウリング割引券」
  - ●「スキーリフト補助券」「スケート場利用割引券」

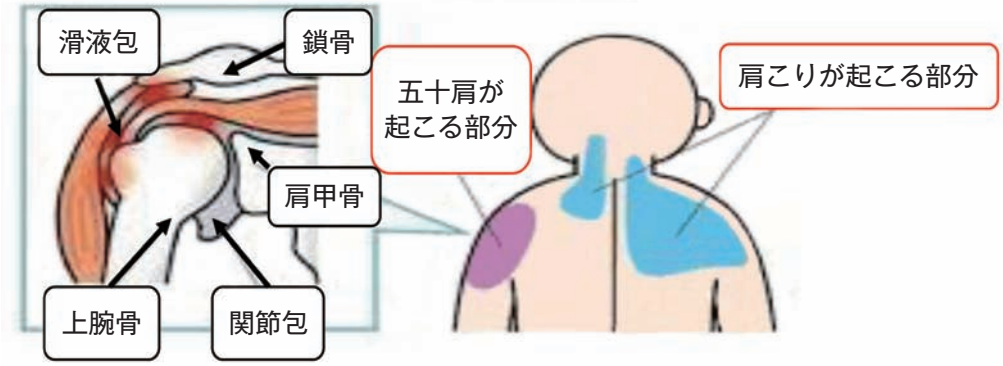
2020年11月号　2020年11月1日発行

作業療法士からの健康へのアドバイス

『肩が痛い、腕があがらない』ことはないですか?

作業療法士　稲垣　紋加

服を着るときや洗濯物を干すときに肩が痛い、腕があがらないことはないですか？もしかすると五十肩かもしれません。40～50歳代に多くみられることから四十肩や五十肩と言われますが、正式には「肩関節周囲炎」といいます。関節を構成する腱や関節包などの組織に炎症が起きることが主な原因とされています。肩こりでも肩が痛いことはありますが、肩こりは「筋肉疲労」であり、血液循環の悪化が主な原因で、姿勢の悪さや運動不足、ストレスなどにより筋肉疲労が起こり、張りや痛みを引き起こします。



《五十肩と診断されたら》

自然に治るともいわれますが、放置すると日常生活が不自由になり、さらに癒着がおきて肩が動かなくなります。早めに病院で診察し適切な治療を受けることが必要です。しかし、すぐに動かすのではなく痛みの時期に合わせて治療していくことが必要です。

①急性期…夜、痛みで1～2時間しか寝られないなど、痛みが強い時期です。無理して動かさないことが肝要です。薬物療法や肩関節内注射で痛みの軽減、三角巾やクッションなどを腕の下に置いて安静肢位を保ちます。

②慢性期…痛みが徐々に軽減していきます。温熱療法（ホットパックや入浴）や痛みが出ない範囲で動かしていきます。

③回復期…痛みも消失します。生活では支障ないようになります。ストレッチなどで柔軟性を回復します。

机などで体を支え、痛いほうの腕に重りを持つ → 肩の力を抜き、ゆっくりと重りを振る → 徐々に振りを大きくする（痛みが出ない範囲で）

★重りはアイロンやペットボトルでも可。 **1日2回　20回程度行う**

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 11月	相談日 12月
NTNシティホール（桑名市民会館）	10:00～15:00	5	3
		12	10
		19	17
		26	24
いなべ市役所	10:00～15:00	10	8
上野商工会議所	10:00～15:00	4	2
		20	18
名張商工会議所	10:00～15:00	10	8
		24	22

相談場所	相談時間	相談日 11月	相談日 12月
鈴鹿商工会議所	10:00～15:00	11	9
		25	23
亀山市役所	10:00～12:00	19	17
	13:00～15:00		
磯部生涯学習センター	10:00～15:00	12	10
熊野市役所	10:00～14:00	4	2
熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	－	18
御浜町役場	10:00～14:00	11	9
紀宝町役場	10:00～14:00	18	16

※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、お客様相談室あてお電話ください。

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

発行所（一財）三重県社会保険協会　津市広明町345-5