



豊後大野市 原尻の滝

## 今月のトピックス

- ◎日本年金機構年金事務所より
  - ・70歳到達時の被保険者等の届出が一部省略となります
  - ・社会保険事務説明会を開催します
- ◎大分県社会保険協会より
  - ・バレーボール地区大会開催日程
  - ・健康づくり事業のご案内
- ◎全国健康保険協会大分支部より
  - ・医療機関の適切なかかり方

## 従業員の健康は会社の宝!!

1年  
1回



健康診査を  
受けましょう

病気の  
早期発見  
早期治療

○月×日  
日直  
( )

事業主の皆さまへ

## 70歳到達時の被保険者等の届出が一部省略となります

厚生年金保険の適用事務にかかる事業主の事務負担の軽減を図るため、平成31年4月より、被保険者の方が70歳に到達した際にご提出いただく「厚生年金保険被保険者資格喪失届及び厚生年金保険70歳以上被用者該当届」(以下「70歳到達届」という。)の取扱いが変更となります。

### <70歳到達届にかかる取扱い>

現行の事務	被保険者の70歳到達月の前月に、日本年金機構から事業主宛てに「届書提出のご案内」及び「70歳到達届(用紙)」を送付し、70歳到達日(誕生日の前日)から5日以内に、事業主が日本年金機構へ70歳到達届を提出。(事業主からの届出が必要)	
改正後の事務	標準報酬月額の変更なし	標準報酬月額の変更あり
	<b>Point 1</b> 日本年金機構において70歳到達届の処理を行った上で、事業主へ、「資格喪失確認通知書」等(※1)を送付します。 (事業主からの届出は不要)	<b>Point 2</b> これまでと同様に、70歳到達日から5日以内に、事業主は、日本年金機構へ70歳到達届を提出してください。

※1 「厚生年金保険被保険者資格喪失確認通知書」及び「厚生年金保険70歳以上被用者該当および標準報酬月額相当額のお知らせ」

### Point 1 解説

### 要件に該当する方の届出が不要となります。

次の要件1及び2の両方に該当する被保険者の方について、事業主からの70歳到達届の提出が不要(届出省略)となり、日本年金機構において、厚生年金保険の資格喪失処理等を行います。

#### 【届出省略の要件】

要件1:70歳到達日の前日以前から適用事業所に使用されており、70歳到達日以降も引き続き同一の適用事業所に使用される被保険者

要件2:70歳到達日時点の標準報酬月額相当額(※2)が、70歳到達日の前日における標準報酬月額と同額である被保険者

※2 70歳到達日時点において、70歳以上被用者に支払われる報酬月額(通貨・現物によるものの合計額)を、標準報酬月額に相当する金額に当てはめた額となります。

### Point 2 解説

### 標準報酬月額に変更がある方は、引き続き届出が必要です。

70歳到達日時点の標準報酬月額相当額が、70歳到達日の前日における標準報酬月額と異なる被保険者の方については、70歳到達日から5日以内に、管轄の事務センターまたは年金事務所へ、引き続き「70歳到達届」(※3)をご提出ください。

※3 これまでと同様に、被保険者が70歳に到達する月の前月に、日本年金機構から事業主へ、対象被保険者の氏名等を印字した「70歳到達届」の用紙をお送りいたします。

## 社会保険事務説明会を開催します

今年も社会保険事務担当者の方を対象とした説明会を開催します。

「被保険者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についての事務及び健康保険給付等についての事務の説明会を下記日程で開催します。事務担当の方はご出席いただきますようお願いします。

- 参加対象者● 社会保険事務担当者
- 説明内容● 大分労働局：労働保険の年度更新等について  
年金事務所：算定基礎届の手続き等について  
協会けんぽ：各種事業・制度改正等について



### 平成31年度 説明会日程および会場

- 開催時間● 受付開始／13：00～ 説明会／13：30～16：00

年金事務所	日時			会場名
大分年金事務所	5月30日	(木)	13：30～	エイトピアおおの (小ホール)
大分年金事務所	5月31日	(金)	13：30～	J:COMホルトホール大分 (大ホール)
大分年金事務所	6月4日	(火)	13：30～	J:COMホルトホール大分 (大ホール)
佐伯年金事務所	6月5日	(水)	13：30～	佐伯文化会館 (大ホール)
日田年金事務所	6月6日	(木)	13：30～	パトリア日田 (大ホール)
別府年金事務所	6月7日	(金)	13：30～	別府市市民会館 (大ホール)
日田年金事務所	6月10日	(月)	13：30～	くすまちメルサンホール (健康増進室)
別府年金事務所	6月11日	(火)	13：30～	中津文化会館 (大ホール)
別府年金事務所	6月13日	(木)	13：30～	宇佐文化会館・ウサノピア (大ホール)
別府年金事務所	6月14日	(金)	13：30～	アストくにさき (アストホール)

#### 〔留意事項〕

- 1 各会場とも駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関や近隣の有料駐車場をご利用ください。  
(別府市市民会館、佐伯文化会館、宇佐文化会館・ウサノピア、アストくにさきの会場については、駐車場の収容台数が極めて少ないためご協力をお願いします。)
- 2 J:COMホルトホール大分(大分市)の駐車場(有料)は混雑が予想されます。満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。
- 3 該当する地区管轄の事務説明会にご出席できない場合は、他の事務説明会会場にお越しいただくこともできます。

☎【お問い合わせ先】 大分年金事務所…097-552-1211 佐伯年金事務所…0972-22-1970  
別府年金事務所…0977-22-5111 日田年金事務所…0973-22-6174  
全国健康保険協会大分支部 097-573-5630 (代表電話)

# 社会保険 ミニバレーボール大会 地区大会開催日程

健康保険及び厚生年金保険の被保険者とその配偶者の親睦・交流と健康の保持増進を図ることを目的にミニバレーボール大会を開催いたします。

皆様のご参加をお待ちしております。



## 参加資格

- ・原則、各年金事務所管内の社会保険適用事業所の被保険者（本人）及びその配偶者（被扶養配偶者でなくてよい）で構成したチーム。
- ・参加する地区を管轄する年金事務所管内に支店、営業所等があれば、本社が他の地区や大分県外の事業所であっても、連合チームでの参加が認められる。

## チーム編成

- ・適用事業所ごとに編成したチームとする。（原則1事業所1チーム）
- ・1事業所でチーム編成が出来ない場合は連合チームも可とする。（1適用事業所1人×10適用事業所の連合チームでも参加できます。）
- ・1チーム10名（7名以上の女性、男性は3名まで）とし、出場登録選手は15名まで可とする。

## 主な競技規則

- ・コート内8名、ベンチ2名のベンチローテーション制で行う。
- ・ボールは、MIKASA・BM-LM・円周77～79センチのゴムボールとする。
- ・1セットは15点・ラリーポイント制とし、3セットマッチとする。（2セット連取の場合は2セットまでとします。）
- ・デュースはなし。
- ・サービスはサービスエリア内（3m）から片手で打ち（これを1回とし）2～3回で相手コートに入れる。（直接相手コートに入れたり、サービスに限りネットに触れたら失敗とみなす。）

## 日 程

地区	事業所所在地	開催日	会場	申込期限
大 分	大分市・竹田市・豊後大野市・由布市	9月1日(日)	コンパルホール体育室	8月21日(水)
別 府	姫島村・日出町・別府市・中津市 豊後高田市・杵築市・宇佐市・国東市	6月9日(日)	別府市民体育館	5月29日(水)
佐 伯	佐伯市・津久見市・臼杵市	6月2日(日)	佐伯市総合体育館	5月22日(水)
日 田	玖珠町・日田市	6月23日(日)	中城体育館	6月12日(水)

## 注意点

- ・今年も男性のスパイクを禁止とします。
- ・審判（主審、副審、線審）は試合をしていないチームに行ってもらいます。

参加希望チームは、下記までご連絡ください。参加申込書と大会要項等をお送りいたします。また、その他詳しい内容などについてのお問い合わせ等につきましてもお気軽にご連絡ください。

社会保険ミニバレーボール大会事務局 電話 097-569-5835

お問い合わせ先

一般財団法人 大分県社会保険協会

## 健康づくり事業【保健師】派遣のご案内

“健康づくり”を身近に感じて、継続して取り組むきっかけづくりとして、社内研修や講習会、各種大会等に保健師を派遣します。

◆過去に実施した内容の一例 ※お好きな内容で組みあわせ可

### 1. 男性が多い・立っていることが多い

- 熱中症（体液・体温バランスが崩れ、命に関わることも!!）
- たばこ（身体への影響、最近多いCOPDとは?）
- アルコール（ほどよく、楽しく、いいお酒）
- 睡眠（いびきに注意!!正しい知識が必要です）
- 脂肪肝（重篤な病気の前段階かも?）
- 高血圧（ちょっと高めでも放置すると危険!）
- 肥満（糖尿病、脂質異常症が気になります）
- ジェネリック医薬品について
- がん、脳梗塞、心筋梗塞 ほか

### 2. 女性が多い・座っていることが多い

- 骨粗しょう症（骨折や介護の原因?）
- 冷え性（更年期など、色々な原因があります）
- 貧血、めまい（重大な病気が隠されている場合も!）
- むくみ（長時間座っているリスクなど）
- 認知症（健康的な物忘れ、病的な物忘れ）
- 便秘（セルフチェックで自分の体調管理）
- メンタルヘルス（人間関係、ストレスの予防）
- 感染症（インフルエンザの予防、ノロウイルスの対策）
- 健診後の検査結果の見方 ほか

### 3. その他

- 健康DVD貸し出し
- 個別の健康相談  
（血圧測定・検尿・体脂肪測定します）



- ◆日にち：ご希望の日（1か月前までにお申込みください。）
- ◆時間：30分～120分程度（就業前、昼休み、就業後でも可）
- ◆場所：事業所にお伺いします。（社外のイベント等でも可）
- ◆費用：無料（大分県社会保険協会会員事業所で会費納入事業所）

**NEW**

## 呼気中一酸化炭素(CO)濃度を測定してみませんか？

喫煙による一酸化炭素(CO)の体内への取り込み状況がその場でわかります。

一酸化炭素(CO)は酸素の200倍以上血液に溶け込みやすく酸素運搬を妨害します。

また、動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。法律で定められた大気汚染に係る環境基準の上限値は10ppmです。喫煙していると、大気汚染のひどい地域に住んでいるのと同じような状況になってしまいます。



知って得する！

## 医療費の負担を減らす 5 つのポイント

少しでも安く買い物をして食費を節約、こまめに電気を消して電気代を節約等、日頃から節約を心がけている方は多いと思いますが、医療費に関してはいかがでしょうか？

実は、医療費もちょっとした心がけで節約できます。節約といっても、具合が悪いのに医療機関の受診を我慢するというものではありません。今回は、上手な受診で**医療費の無駄を減らすコツ**をご紹介します。

### 1 「かかりつけ医」・「かかりつけ薬局」をもちましょう！

ちょっと体調を崩した時などの日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近で信頼できる「かかりつけ医」がいると安心です。また、「かかりつけ薬局」をもつことで、薬の重複や無駄を防げます。

「かかりつけ医」をもつメリット！

- 初診時や再診時に「特別料金」を加算される心配がない
- 同じ医者に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣などを把握・理解したうえでの治療やアドバイスが受けられる
- 必要に応じて、専門医や大病院に紹介状を書いてもらえる
- 医者と同顔なじみになることで、質問や相談がしやすくなる



### 2 ハシゴ受診はやめましょう！



“ハシゴ受診”はお金も体も負担大！

治療中に「なかなか症状がよくなるから」、「新しくできた病院の方がよさそうだから」など、安易な理由でお医者さんを変えるのはハシゴ受診と呼ばれ、患者さん側に大きなデメリットが生じます。

転医するたびに、転医先では「**初診料**」がかかります。転医先が大病院の場合、紹介状がないと特別料金が増えることもあります。さらに、同じ検査や治療、薬の処方により、その分医療費が増えるだけでなく、**身体にも負担がかかる**場合があります。

☎【お問い合わせ先】097-573-5630(代表電話)

健康保険給付・任意継続…097-573-6646  
 総務・広報・保険料率…097-573-6641  
 レセプト・第三者行為…097-573-6643  
 健 診…097-573-6642

全国健康保険協会  
 (協会けんぽ)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/oita/>

協会けんぽ 大分

検索

## 3 受診する時間に注意しましょう！

診療時間外、夜間や休日に医療機関を受診すると、**割増料金**がかかります。また、夜間や休日には、限られた検査や治療しか受けられない場合が多く、診療時間内に改めて受診する必要があります。

緊急時を除いて、**診療時間内に受診**しましょう。

▼早朝・夜間・休日に受診した場合の加算料

	初診料	再診料
<b>時間外加算</b> 概ね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	+850円	+650円
<b>休日加算</b> 日曜日・祝日・年末年始	+2,500円	+1,900円
<b>深夜加算</b> 22時～6時	+4,800円	+4,200円

※上記には健康保険が適用されます。  
自己負担額は年齢等によって上記の2～3割です。

## 4 こどもの病気で迷ったら救急相談へ！

### ■ こども医療でんわ相談 ☎：#8000

休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらいいのか、医療機関を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できます。ただし、明らかに緊急を要する場合は、迷わず医療機関を受診してください。

★大分県内相談受付時間：平日（月曜日～土曜日）19時～翌朝8時

日曜日・祝日 9時～17時、19時～翌朝8時

### ■ こどもの救急 URL…<http://www.kodomo-qq.jp/>

社団法人日本小児科学会が管理運営するホームページです。対象年齢は生後1ヵ月～6歳で、夜間や休日などの診療時間外に医療機関を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。



## 5 かしこく使おう！ジェネリック医薬品！

### ■ 効き目や安全性が先発医薬品と同等と厚生労働省から認められたお薬です

なおかつ先発医薬品の有効成分を利用して開発しているため**価格は3割から5割程度安くなる場合があります。**



ジェネリック医薬品の処方については、かかりつけ医または薬剤師にご相談ください。

**高血圧症の場合**

高血圧症の代表的な薬を1日1回、1年間服用したと仮定。  
※健保・国保(3割負担)

**9,860円**

新薬

**3,290円**

ジェネリック  
医薬品

差額  
**6,570円**

出展：ジェネリック医薬品学会リーフレット  
「ご存じですか？家計にやさしいお薬を！」

## 大分支部

- <各種申請書は ホームページからダウンロード出来ます>
- ・健康保険給付の申請書
  - ・任意継続の申請書
  - ・保険証の再交付の申請書



### 【書類の郵送先】

〒870-8570 大分市金池南 1-5-1  
J:COM ホルトホール大分(MNCタウン2階)  
全国健康保険協会大分支部 あて

# ラジオ体操は進化している 基礎から学ぶラジオ体操!

昨年度も好評をいただいた、公認ラジオ体操指導士による出前講座を今年も実施いたします。普段からラジオ体操を行っている職場の方はもちろん、これから取り組もうとしている職場の方など、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

**実施時間** 30分～1時間程度

※ご希望に合わせて変更も可能です。

**費用**

会員事業所で会費納入事業所は無料  
非会員事業所・会費未納事業所は有料



・大分県ラジオ体操連盟 理事  
・ラジオ体操一級指導士  
・大分県ヘルスサポート トレーナー  
廣島 忠士 先生



・健康運動指導士  
・ラジオ体操一級指導士  
・大分県ヘルスサポート トレーナー  
小畑 麻理 先生



・大分県知事認定ヘルスサポート トレーナー  
・日本体育協会公認トレーニング指導士  
・公認ラジオ体操指導士  
清松 多恵子 先生

## 健康づくりDVD貸出しのご案内

### 「健康啓発DVD “Kenko Cafe Story”」



**Vol.1** はじめてのウォーキング&ジョギング



**Vol.2** 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット



**Vol.3** Good-bye ストレス



**Vol.4** 正しく知れば怖くない がんのお話

※在庫の状況により貸出しまでにお時間をいただく場合がございます。 ※貸出期間は2週間程度を予定していますが変更もできます。 ※返却の際の送料は貴社にてご負担くださいます様よろしくお願ひいたします。

お問い合わせ先 一般財団法人大分県社会保険協会 健康づくり係 電話 097-569-5835

「出張年金相談所」の各会場におきまして**予約制**を実施しております。

**【予約のお問い合わせ先】**下記の年金事務所「お客様相談室」・街角の年金相談センター中津(オフィス)へ  
大分年金事務所 ☎097-552-1211 佐伯年金事務所 ☎0972-22-1970  
別府年金事務所 ☎0977-22-5111 日田年金事務所 ☎0973-22-6174  
街角の年金相談センター中津(オフィス) ☎0979-64-7990

※電話の受付時間は平日8:30～17:00までです。(土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く)



### 出張年金相談所開設日

会場	5月	6月	7月
豊後大野市隣保館 [大野町解放会館]	14日(火)	11日(火)	9日(火)
豊後大野市商工会 (三重町)	9日(木)	13日(木)	11日(木)
竹田市総合社会福祉センター [生き生き交流センター]	15日(水)	19日(水)	17日(水)
湯布院病院		18日(火)	
由布市役所	21日(火)		16日(火)
宇佐市勤労者総合福祉センター [さんさん館]	9日(木)	13日(木)	11日(木)

会場	5月	6月	7月
豊後高田市役所 (豊後高田市)	23日(木)	27日(木)	25日(木)
臼杵市社会福祉センター	9日(木)	13日(木)	11日(木)
市民ふれあい交流センター (津久見市)		25日(火)	
玖珠町役場	15日(水)	19日(水)	17日(水)
九重町役場		26日(水)	

※年金相談の際は、年金証書、振込通知書、年金手帳や被保険者証と、本人であることを確認できるもの(運転免許証等)を必ずお持ちください。  
※本人以外の方が相談される場合は、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができるもの(運転免許証等)が必要です。  
※平成23年6月よりすべての会場が予約制となっておりますので、お申込は各年金事務所・街角の年金相談センター中津(オフィス)へお電話ください。

【記事提供  
監修】  
全国健康保険協会大分支部  
日本年金機構年金事務所

【発行】  
一般財団法人大分県社会保険協会  
〒870-0945 大分市津守55-15

TEL(097)569-15835  
FAX(097)504-17034

【題字】  
原田 周軒