

記事提供：日本年金機構 年金事務所  
全国健康保険協会 茨城支部

発行：一般財団法人 茨城県社会保険協会  
水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8F  
TEL.029-226-8005

# 社会保険

# いばらき

# 7

## 知らないと損する?! 賢い医療機関のかかり方

2021 July  
NO.516

- マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります
- 賞与支払届の提出はお済ですか
- 「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ
- 7月の出張年金相談
- 夏プール利用補助のお知らせ（利用できる施設の追加）



ひまわり畑（撮影：国営ひたち海浜公園）：日本写真家協会 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

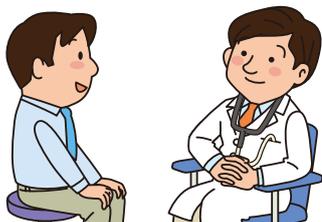
## 協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

### 知らないと損する?! 賢い医療機関のかかり方

医療費はちょっとした心がけで負担を減らすことができます。賢い医療機関のかかり方を知り、医療費の無駄を減らしましょう！

#### かかりつけ医・ かかりつけ薬局をもちましょう

- ・家や職場の近くにかかりつけ医をもっていれば、病歴・体質・生活習慣病などに基づいた治療を受けることができます。
- ・紹介状なしで大病院（200床以上）を受診すると、初診料に加えて特別料金（全額患者負担）がかかります。
- ・かかりつけ薬局をもっていれば、薬を一元管理してもらえます。薬の重複や飲み合わせ、副作用のチェック等を確認してもらえて安心です。
- ・3か月以内にお薬手帳を持参して同じ薬局で受診すると医療費が安くなります。



#### はしご受診はやめましょう

- ・同じ傷病で複数の医療機関にかかる「はしご受診」をすると、そのたびに初診料がかかります。
- ・経済的にも身体的にも大きな負担になります。

例：3割負担で受診した場合

	かかりつけ医にかかった場合	はしご受診した場合
1回目	860円 (初診料)	860円 (初診料)
2回目	220円 (再診料)	860円 (初診料)
3回目	220円 (再診料)	860円 (初診料)
合計	<b>1,300円</b>	<b>2,580円</b>

約2倍！

#### 時間外・休日・深夜受診は、医療費が割増料金になります。

- ・急病や緊急時を除いて、診療時間内に受診しましょう。

例：3割負担で受診した場合

	初診	再診
診療時間内	860円	220円
診療時間外	<b>1,120円</b>	<b>410円</b>
休日受診	<b>1,610円</b>	<b>790円</b>
深夜受診	<b>2,300円</b>	<b>1,480円</b>

- ・医療機関を受診するべきか判断に迷う場合は…  
救急電話相談をご利用ください。

こども救急電話相談 ☎ # 8000

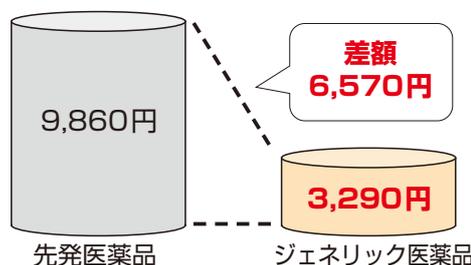
おとな救急電話相談 ☎ # 7119

#### ジェネリック医薬品で医療費節約

- ・ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った品質・効き目・安全性が同等で低価格な薬のことです。
- ・飲みやすい形状・味に改良されています。

例：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（3割負担で受診）



ご存じですか？

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

マイナンバーカードを  
カードリーダーにかざす

オンラインでのあなたの  
医療保険資格を確認

### メリット①

健康保険証としてずっと使える！  
マイナンバーカードを使えば、保険証の切り替えを  
待たずにカードで受診できます。

### メリット②

手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に！  
限度額適用認定証の発行の必要がなくなります。

### メリット③

健康管理や医療の質が向上！  
マイナポータルで特定健診の結果や処方された薬  
剤情報を確認できます。

### メリット④

マイナンバーカードで医療費控除も便利に！  
マイナポータルで医療費情報を確認できるようになり  
ます。

皆様へのお願い

令和3年3月より運用を開始していますが、当分の間は、マイナンバーカードだけではなく、  
保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証等も併せて持参してください。



※マイナンバーカードを保険証として利用いただくためには、マイナポータルから申し込みが必要です。  
※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。

マイナンバーについてのお問い合わせ先 ☎0120-95-0178

お役立ち情報満載！

## メールマガジン会員大募集

登録  
無料

月1回  
配信

どんな内容のメルマガなの？

- 保険料率の改定等についての最新情報
- 健康保険に関するお役立ち情報
- 制度改正等の最新情報
- 健康に役立つ情報 など

事業所内でメルマガを  
回覧して、健康づくり  
の意識付けにも活用で  
きます！



▼こちらからも  
ご登録いただけます



協会けんぽ 茨城 メールマガ

検索

各種申請書についてのごお願い

## 郵送によるお手続きにご協力ください

新型コロナウイルスへの感染を防止する観点からも、各申請書につ  
きましては、郵送によるお手続きをご利用ください。  
また、ご相談等につきましても、お電話にてご相談いただきますよ  
うお願いいたします。

### 【申請書の入手方法】

- ・ホームページからダウンロード
- ・ネットプリント
- ・お電話でのお取り寄せ



全国健康保険協会 茨城支部

協会けんぽ

〒310-8502 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル

協会けんぽ 茨城

検索

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/  
代表 ☎029-303-1500

## 賞与支払届の提出はお済ですか

事業主が被保険者に賞与を支給したときは、支給日より5日以内に「賞与支払届」を提出してください。この届出により標準賞与額と賞与の保険料額が決定されます。標準賞与額は、将来受け取る年金額の計算の基礎となりますので、忘れずに届出をお願い致します。

### 届出の対象となるもの

期末手当、決算手当、賞与、その他名称を問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のものが対象です。なお、年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となります。

### 届出用紙等の送付

年金事務所では、賞与支払予定月の前月に、被保険者の氏名、生年月日等を印字した「賞与支払届」の届出用紙等を事業所へ送付しています(詳細は下記のとおりです)。

届出用紙で提出する事業所	「賞与支払届」
電子媒体で提出する事業所	被保険者の氏名等の基本情報を収録したCD (希望の場合)

### 賞与にかかる保険料

実際に支給された賞与額から1,000円未満を切り捨てた額が、「標準賞与額」となります。この「標準賞与額」に健康保険・厚生年金保険の保険料率を乗じて、賞与にかかる保険料額を算定します。保険料は、事業主と被保険者が折半で負担します。

標準賞与額には上限が決められており、健康保険では年度(4月から翌年3月まで)の累計額が573万円、厚生年金保険では1か月につき150万円となっています。同一月内に賞与が2回以上支給された場合は、合算した額で上限額が適用されます。

### 留意事項

- 資格喪失月に賞与が支払われた場合は、保険料の対象にはなりませんが、資格喪失日の前日までに支払われた賞与は、健康保険の年度累計の対象となるため、「賞与支払届」の提出が必要になります(保険料はかかりません)。
- 育児休業等による保険料免除期間に賞与が支払われた場合は、健康保険の年度累計の対象となるため、「賞与支払届」の提出が必要になります(保険料はかかりません)。
- 同一月内に同一被保険者に2回以上賞与が支払われた場合は、その月の最後に賞与を支払った日を賞与支払年月日とし、合算した額を届けてください。
- 70歳以上の被保険者に賞与が支払われた場合は「厚生年金保険70歳以上被用者賞与支払届」を提出してください(様式は一般被保険者と同じ)。
- 賞与支払予定月に賞与の支払いがなかった場合は、「賞与不支給報告書」を提出してください。

### 届書の送付先

「賞与支払届」および「賞与不支給報告書」は、

〒330-8530 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-20  
住友生命浦和テクノシテイビル3階  
日本年金機構埼玉広域事務センター  
※封筒に事務センター名と郵便番号を記載するだけでも届きます。

へ送付してください。

詳しくは、年金加入者ダイヤル0570-007-123(050で始まる電話でおかけになる場合は03-6837-2913)または、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

## 日本年金機構からのお知らせ

### 令和3年度「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ

日本年金機構は、厚生労働省と協力して毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開する予定です。

この取り組みの一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集いたします。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募下さい。

#### 【応募作品】

応募者ご自身や身近な方と公的年金制度とのかかわりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。

#### 【応募資格】

中学生以上

#### 【応募締切】

令和3年9月10日(金)(当日消印有効)

#### 【賞】

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

#### 【発表】

受賞作品につきましては11月に日本年金機構のホームページに発表します。

#### 【後援】

厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

募集の詳細につきましては、[日本年金機構のホームページ](#)をご覧ください。

わたしと年金エッセイ

検索

## 出張年金相談のお知らせ

年金事務所による8月の出張年金相談の日時・会場は下記のとおりです。なお、相談にはどの会場も**事前の予約が必要**です。事前に該当の年金事務所へお電話のうえ、ご予約をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部の相談会場では規模を縮小したり、急きよ中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

### 8月の出張年金相談

年金事務所 予約先電話番号	日 時	会 場
水戸北年金事務所 029 (231) 2283	5日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
	10日(火) 10:00～14:00	大子町役場
	18日(水) 10:00～15:00	常陸大宮市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	19日(木) 10:00～14:30	鹿嶋市商工会本所
	26日(木) 10:00～14:30	神栖市商工会本所
土浦年金事務所 029 (825) 1170	5日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	27日(金) 10:00～15:00	龍ヶ崎市地域福祉会館
下館年金事務所 0296 (25) 0829	12日(木) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
	18日(水) 10:00～14:30	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	17日(火) 10:00～14:00	高萩市役所

※相談を受ける際には、運転免許証や住民基本台帳カードなどの顔写真付きの身分証明書をご持参ください。お持ちでない場合には、年金手帳または年金証書、健康保険証及び預金通帳など本人であることが確認できる書類を2つ以上提示していただきます。また、本人以外の方が相談される場合は委任状等が必要になりますので、事前に各年金事務所お客様相談室へお問い合わせください。

# プール利用補助のお知らせ (利用できる施設の追加について)

茨城県社会保険協会では、会員事業所の被保険者及びそのご家族の皆さまの健康づくり事業の一環として、毎年夏のプール施設と契約し、利用料金の一部を補助しております。5月に送付しましたチラシで今年度は久慈サンピア日立のみでしたが、この度ヒューナックアクアパーク水郷（土浦市水郷プール）につきましても、例年通り契約することができましたのでお知らせいたします

ただし、新型コロナウイルス感染症の状況によりましては、急きょ営業を中止または営業時間を短縮したり、施設内の混雑状況によっては「入場制限」を実施する場合がありますので、あらかじめご承知のうえ、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、補助券の申し込みをされる場合は、このページか、又は茨城県社会保険協会のホームページの『特典2 レジャー施設の利用案内』からダウンロードしていただき、「プール利用補助券申込書」に枚数・事業所名称等をご記入のうえ、返信用封筒を同封して茨城県社会保険協会宛送付してください。

利用施設名	所在地	補助券利用の自己負担額	利用期間
H-NAC ヒューナックアクアパーク水郷 (土浦市水郷プール)	土浦市大岩田601 TEL 029-824-6432	大人(高校生以上)	800円
		小中学生	300円
		幼児(4歳以上就学前)	100円
			7月10日(土)～8月31日(火) 詳細は施設へお問合せ下さい

- **利用資格** 一般財団法人茨城県社会保険協会会員事業所の被保険者とその家族。
- **申込方法** 下記「プール利用補助券申込書」作成のうえ、必ず返信用封筒(切手貼付)を同封して、一般財団法人茨城県社会保険協会へお申し込みください。折り返し「利用補助券」をお送りいたします。
- **申込期限** **令和3年8月20日まで(申込期限を過ぎてからの交付はいたしませんのでご注意ください)**
- **利用方法** ご利用の際は、プール受付で利用補助券と自己負担額をお支払いください。
- **その他** ☆利用補助券は、1枚につき1名1回限り有効です。  
☆多くの会員事業所の皆さまにご利用いただけるよう、一事業所20枚以内とさせていただきます。(必ず利用する枚数のお申し込みをお願いいたします。)  
☆暴力団関係者や入れ墨・タトゥ(シールを含む)をされた方の入場は、お断りいたします。  
なお、入場後に判明した場合は、すみやかに退場していただきます。  
☆返信用封筒が同封されていない場合、記入漏れ等の不備がありますと発行が遅れることがありますのでご注意ください。  
また、返信用切手が貼付されていない場合は、御社のご負担とさせていただきます。

返信用封筒の貼付切手の目安 <small>注：長形3号(12×23.5cm)の封筒をご用意下さい。</small>	10枚まで	20枚まで
	84円	94円

## お申し込み・お問い合わせは

一般財団法人茨城県社会保険協会  
〒310-0021 茨城県水戸市南町3丁目4番12号 常陽海上ビル8階  
TEL 029(226)8005 <http://www.ibashaho.or.jp>

※社会保険協会の各種事業は、会員事業主様より納入いただいた会費により運営いたしております。

----- 切り取り線 -----

## 『プール』利用補助券申込書

利用施設	ヒューナックアクアパーク水郷
申込枚数	枚

◎希望する施設の欄に枚数を記入してください。

健康保険証の事業所番号(7桁または8桁の数字) ※健康保険証カードの氏名上記に記載されている記号(数字)	
上記のとおり申し込みます。	令和 年 月 日
一般財団法人茨城県社会保険協会長 殿	
事業所所在地 〒	
事業所名称	.....
事業主名	..... 印
事業所電話番号	.....

※ご記入いただきました個人情報、補助事業の運営のみに使用させていただきます。