

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

11

11月は年金月間です

2016 November
NO.460

- ねんきん定期便をお届けしています
- 協会けんぽのマイナンバー取扱いに関するお知らせ
- 柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方
- 室内楽の夕べを開催しました



「夜のいちょう並木」(撮影・水戸市歴史館)：日本写真家協会員 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

11月は年金月間です

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「年金月間」と位置付け、公的年金制度の普及・啓発活動を展開します。

●「年金月間」の趣旨は？

» 国民の皆様にご公的年金制度を身近に感じていただき、公的年金制度に対する理解を深めていただくことを目的としています。

●「年金月間」の活動内容は？

» 年金相談の窓口として「出張年金相談」の開催、適用事業所や大学・高校などの教育機関等へ出向いての年金制度説明会・パンフレットの配布等を行います。

この機会に、年金について考えてみていただき、公的年金制度の趣旨や仕組みについてご理解をいただきますようお願いいたします。また、ご自身の年金記録を「ねんきんネット」等で確認してみたいはいかがでしょうか。

※詳しくは、日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/> をご覧ください。

年金加入期間の確認や受給に関する相談は予約が便利です。

茨城県内の各年金事務所では、年金相談の予約サービスを実施しており、お客様にお待ちいただく時間の短縮を図っています。ご予約をいただければ、お客様の都合の良い日・時間にご相談が受けられます。ご相談を希望される日の前日までに、お電話や各年金事務所の窓口で予約を承っておりますので、ぜひご利用ください。

【ご予約のお申込み】

- ◆年金手帳（基礎年金番号通知書）や年金証書など、基礎年金番号のわかるものをお手元に準備してから、予約をお申し込みください。
- ◆お客様のご希望の日時や相談内容をお伝えください。
- ◆予約の状況により、ご希望の日時を調整させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ◆年金相談の際は、年金手帳（基礎年金番号通知書）や年金証書など、相談者本人を確認できる書類が必要です。なお、代理人の方がご相談に来られる場合は、委任状と本人確認ができる書類が必要となります。

ご予約のお電話は茨城県内の各年金事務所へどうぞ。

水戸北年金事務所	029-231-2283 (音声案内「1」→「2」)
水戸南年金事務所	029-227-3278 (音声案内「1」→「2」)
土浦年金事務所	029-825-1170 (音声案内「1」→「2」)
下館年金事務所	0296-25-0829 (音声案内「1」→「2」)
日立年金事務所	0294-24-2193 (直通)

大切な「未来」への情報 「ねんきん定期便」をお届けしています

日本年金機構では、厚生労働省からの委託を受け、毎年1回、誕生月に国民年金及び厚生年金保険の加入者（被保険者）に対して、年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対するご理解を深めていただくことを目的として、「ねんきん定期便」をお送りしています。

（1）35歳、45歳、59歳以外の方

- 「ハガキ」の「ねんきん定期便」をお送りしています。

【お知らせする内容】

- これまでの年金加入期間
- これまでの加入実績に応じた年金額（50歳未満の方）
- 老齢年金の年金見込額（50歳以上の方。ただし既に老齢年金を受け取られている方にはお知らせしていません）
- （参考）これまでの保険料納付額
※厚生年金保険の保険料は被保険者負担分のみ表示しています。
- 最近の月別状況

（2）35歳、45歳、59歳の方

- 年金の受取りに必要な加入期間を確保するための節目となる年齢の方や、年金のご請求を間近に控えた方には、「封書」による「ねんきん定期便」をお送りしています。

「封書」の「ねんきん定期便」には年金加入記録の確認方法などを詳しく記載したパンフレットや、お知らせした年金加入記録に「もれ」や「誤り」があった場合にご提出いただく「年金加入記録回答票」を同封しています。

【お知らせする内容】

- これまでの年金加入期間
- これまでの加入実績に応じた年金額（35歳、45歳の方）
- 老齢年金の年金見込額（59歳の方）
- （参考）これまでの保険料納付額
※厚生年金保険の保険料は被保険者負担分のみ表示しています。
- これまでの年金加入履歴
- これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
※厚生年金保険の加入履歴がある方のみお知らせしています。
- これまでの国民年金保険料の納付状況
※国民年金の加入履歴がある方のみお知らせしています。

（3）住所変更のお届けのお願い

- お届けされている住所が現住所と異なっている場合、お手元に「ねんきん定期便」をお届けすることができません。ご住所が変わられた場合は、お手数ですが、次のいずれかの窓口へ住所変更のお届けを提出してください。
 - 国民年金に加入されている方…お住まいの市町村役場の国民年金担当窓口へ
 - 厚生年金に加入されている方…お勤め先の会社など
 - 会社員や公務員の扶養配偶者…配偶者のお勤め先の会社など

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせ下さい。

協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

協会けんぽの マイナンバー（個人番号）取扱いに関するお知らせ

いつからマイナンバーの利用が開始されますか？

協会けんぽでは、平成29年1月から各種申請書にマイナンバー欄の追加を行います。
また、平成29年7月からは、他の医療保険者や行政機関等との情報連携を開始する予定です。

従業員のマイナンバーの提出は必要ですか？

事業主の皆さまから協会けんぽに対して、**従業員やそのご家族のマイナンバーをご提出いただく必要はありません。**

加入者の皆さまのマイナンバーについては、加入者や事業主の皆さまの事務負担を軽減するため、原則として、日本年金機構や住民基本台帳ネットワークから収集を行う予定です。

どんな時にマイナンバーを利用しますか？

平成29年7月から、高額療養費などの給付の申請において、非課税証明書等の証明書の添付が必要となる場合に、ご本人さまからの申し出によりマイナンバーを利用して添付書類の省略を可能とする予定です。

《申請書にマイナンバーをご記入いただくことにより、添付書類の省略が可能となる予定の申請》

- 高額療養費の申請
- 高額介護合算療養費の申請
- 基準収入額適用申請
- 食事及び生活療養標準負担額の減額申請
- 限度額適用・標準負担額減額認定証の申請



また、平成29年7月以降、他の医療保険者等から加入者情報等の情報照会があった場合に、国が準備している情報提供ネットワークシステムを通じて対応を行います。

加入者・事業主の皆さまへのお願い

- ①協会けんぽでは、**平成28年12月末までの間は加入者の方のマイナンバーが記入された申請書や住民票をお預かりすることができません。**このため、申請書や住民票についてはマイナンバーが記載されていない様式で提出をお願いします。
- ②平成29年1月以降、**任意継続被保険者の方が被扶養者の届出をする際には、被扶養者のマイナンバーの届出が必要となりますので、申請書への記入をお願いします。**

なお、被保険者の方は、保険証の記号・番号を記入した場合には、マイナンバーの記入は不要です。

お問い合わせ先



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

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

☎029-303-1500 (代表)

柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

施術を受ける場合、「健康保険」が使えるものと使えないものが定められています。柔道整復師へのかかり方を正しく理解し、適切な受診をお願いいたします。

健康保険が使える場合

- 急性などの外傷性の打撲、捻挫、挫傷（肉離れ）
- 骨折・不全骨折・脱臼（応急手当を除き、医師の同意が必要です。）
- 負傷原因がはっきりしている「スジ違い」「ぎっくり腰」など



健康保険が使えない場合＝自由診療（全額自己負担での受診は可能）

- × 仕事や家事などの日常生活による単なる肩こり、筋肉疲労
- × 打撲・捻挫が治ったあとの漫然とした治療、慰安目的のマッサージ代わりの利用
- × 外傷性でない病気からくる痛みやこり（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）
- × 「ついでにほかの部分」や「付き添いのついでに行ったマッサージ」などの『ついで受診』
- × 症状の改善の見られない長期の治療
- × 労災保険が適用となる「工作中」や「通勤途上」におきた負傷

整骨院・接骨院の施術費用は、原則として患者さまが全額自己負担し、その後保険者（協会けんぽなど）に申請して給付を受ける「療養費」の取扱いとなります。

しかし、都道府県と受領委任の協定を結んでいる整（接）骨院においては、「療養費」の支給申請を柔道整復師に委任できるため、病院等と同じように窓口で一部負担金を支払えば施術を受けられる仕組みになっています。

保険証を使って施術を受ける場合は、下記の点にご注意ください

- 必ず保険証を提示してください。
- 負傷原因（いつ、どこで、何をして、どんな症状があるのか）を正確に柔道整復師に伝えましょう。
- 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、必ず自分で署名または捺印ください。
- 必ず領収書をもらって保管しておきましょう。
- 施術が長期化する場合、柔道整復師に相談のうえ、病院の医師の診断を受けましょう。（痛みの原因が内科的要因ということも考えられます）
- 病院と同じ箇所の施術はできません。（全額自己負担です）

「協会けんぽ」より施術内容についてお尋ねすることがあります

整（接）骨院の施術費用を療養費として適切に支給するため、協会けんぽから施術を受けた方へ受診内容を確認する照会文書を送付する場合がございます。

照会文書がお手元に届きましたら、ご自身で回答書を記入し、期日までにご回答いただきますようお願いいたします。

下館支部
便り

室内楽の夕べを開催しました



いる小川由希子さんをお招きして、アンコールも入れ10曲を演奏していただきました。どの演奏も素晴らしく、秋の夜の素敵なお時間を過ごしました。

演奏者

ヴァイオリン奏者 鷺見恵理子
ピアノ奏者 小川由希子

プログラム

一部

- ・ 愛のあいさつ エルガー
- ・ 愛の喜び クライスラー
- ・ 愛の悲しみ クライスラー
- ・ 24のカプリース Op.1より

- ・ ツィゴイネルワイゼン バガニーニ
- ・ サラサーテ サラサーテ

二部

- ・ 荒城の月 滝 廉太郎
- ・ 序奏とロンドカプリチオン
- ・ Op.28 サン＝サーンス
- ・ カルメン幻想曲

来年は会場を古河市に移して開催します。来年も数多くのご来場をお待ちしております。

10月14日(金)筑西市のダイヤモンドホールにおいて、下館社会保険委員会と一般財団法人茨城県社会保険協会下館支部との合同による「第33回室内楽の夕べ」が開催されました。

この催しは、心の健康づくりを目的に筑西市・古河市を交互に会場として開催され、下館社会保険委員会・社会保険協会下館支部の役員事業所の皆様のご協力をいただき、毎年たくさんの方の事業所より申込をいただいております。

今年にはヴァイオリン奏者に、世界で活躍されている鷺見(すみ)恵理子さん、ピアノ奏者に、室内楽を中心に活躍されて

健康づくりDVD貸出しのご案内

茨城県社会保険協会では、職場の健康づくりに役立てていただこうと、健康づくりDVDの貸出しを行っています。職場での研修の際などにご活用いただけると幸いです。

『一健康啓発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** 正しく知れば恐くないがんのお話

※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ようお願いいたします。

お問い合わせ お申し込み

一般財団法人 茨城県社会保険協会
 TEL 029-226-8005 FAX 029-231-2522
 〒310-0021 水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8階