

社会保険 いばらき

7

協会けんぽ主催「健康づくりセミナー」開催のお知らせ

2018 July
NO.480

- 在職中の年金について
- 「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ



「山ユリの風景」(撮影・高萩市)：日本写真家協会員 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

事業主・従業員・ご家族のための

健康づくりセミナー in つくば

参加
無料

日時 平成30年 **9月1日** 土 開会 13:30 ▶ 16:00
受付開始 12:30

場所 筑波銀行本部ビル 10階大ホール
つくば市竹園一丁目7番

車 無料駐車場あり(台数に限りがございますので、できる限り公共交通機関をご利用ください)
バス・電車 バス「クレオ前」から徒歩5分または電車「TXつくば駅」から徒歩10分

定員 **300名** 参加ご希望の方は
3ページの申込書にてお申込み下さい

講演

◆ 小規模事業場における メンタルヘルスの課題

茨城産業保健総合支援センター産業保健相談員
国立研究開発法人日本原子力研究開発機構
核燃料サイクル工学研究所参事 産業界

村井 正 先生



◆ 主な経歴

- 昭58 筑波大学医学専門学群 卒業
- 昭59 国立極地研究所事業部医師
(第26次日本南極地域観測隊医療隊員)
- 平2 筑波大学大学院医学研究科卒業
- 平4 米ライト州立大学航空宇宙医学専門課程修了
- 平7 宇宙開発事業団宇宙医学研究開発室主任医長
- 平18 宇宙航空研究開発機構筑波宇宙センター健康増進室長
- 平26 宇宙航空研究開発機構宇宙医学生物学研究グループ参事
- 平30 現職

◆ 免許・資格等

医師免許・医学博士・理学修士
日本医師会認定産業界・労働衛生コンサルタント



立川らく朝。落語家・医学博士。

1954年長野県生まれ。杏林大学医学部卒。慶應義塾大学病院内科勤務。同健康相談センター医長を経て、2000年、46歳にして立川志らくに入門。2004年、二つ目昇進。2015年真打昇進。現在、「ヘルシートーク」、「健康落語」等の新ジャンルを開拓し、月1回の独演会を開催している。
主な著書 「笑いで自律神経を整える」(樫出版社)
「ドクターらく朝の健康断」(春陽堂書店)等ほか。

◆ 『ヘルシートーク』、『健康落語』

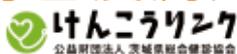
生活習慣や笑いの効用など
ギャグ満載でレクチャー、
病気や健康についての
創作落語もお楽しみに！

立川らく朝 師匠

特別企画

- ① 11:30～13:00
- ② 16:00～17:00

骨密度測定



けんこうリンク
公益財団法人茨城県総合健康協会

健康相談

協会けんぽ保健師・管理栄養士



主催 全国健康保険協会(協会けんぽ)茨城支部

協力 筑波銀行 茨城産業保健総合支援センター 茨城県総合健診協会

後援 茨城県 茨城労働局 茨城県医師会 茨城県社会保険労務士会 常陽銀行

茨城県商工会議所連合会 茨城県商工会連合会 茨城県中小企業団体中央会 茨城県経営者協会

健康づくりセミナー参加申込書

参加申込みをされた方には、後日入場券をお送りいたします。

| | | |
|------------------|-------|-----------|
| 入場券送付先 | 住所 | 〒□□□-□□□□ |
| | 宛名 | |
| 日中の連絡先 (電話番号) | | ☎ |
| 勤務先 | | |
| ① | フリガナ | |
| | 参加者氏名 | 様 |
| ② | フリガナ | |
| | 参加者氏名 | 様 |
| ③ | フリガナ | |
| | 参加者氏名 | 様 |



協会けんぽ茨城支部 企画総務グループ
029-303-2100(FAX)



〒310-8502
 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル
 協会けんぽ茨城支部 企画総務グループ 宛

当申込書を**7月31日(火)**までにFAXまたは郵送でお送りください

- ※ 参加者が4名以上になる場合は、別用紙またはコピーにてお申込みください。
- ※ 先着順となりますので、定員に達した後にお申込みをされた場合はご連絡いたします。
- ※ **駐車場の数に限りがございますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。**
- ※ ご記入いただいた情報は当セミナー以外の目的で使用することはありません。

《お問い合わせ 企画総務グループ ☎029-303-1580》

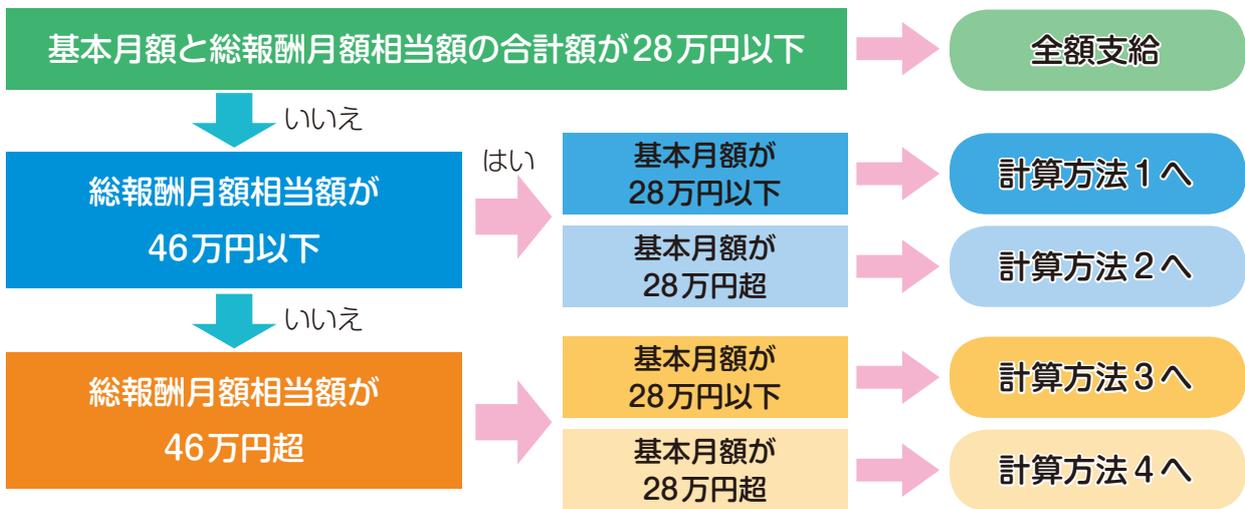
日本年金機構からのお知らせ

在職中の年金について

60歳以上70歳未満の方が厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受ける場合や、70歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所にお勤めになった場合には、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、年金の一部または全額が支給停止となる場合があります。これを在職老齢年金といいます。

- ・基本月額とは、加給年金を除いた特別支給の老齢厚生（退職共済）年金の月額
- ・総報酬月額相当額とは、（その月の標準報酬月額）+（その月以前1年間の標準賞与額の合計）÷12

○60歳前半（60歳から65歳未満）の在職老齢年金の計算方法



●計算方法

在職老齢年金による調整後の年金支給月額＝

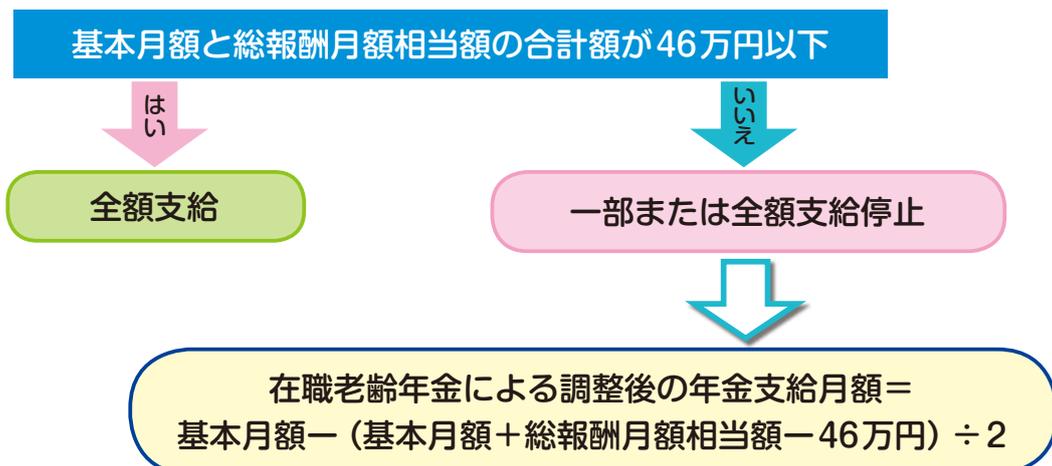
計算方法1：基本月額－（総報酬月額相当額＋基本月額－28万円）÷2

計算方法2：基本月額－総報酬月額相当額÷2

計算方法3：基本月額－{(46万円＋基本月額－28万円)÷2＋(総報酬月額相当額－46万円)}

計算方法4：基本月額－{46万円÷2＋(総報酬月額相当額－46万円)}

○65歳以後の在職老齢年金の計算方法



- ※・厚生年金基金に加入していた期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の年金額をもとに基本月額を算出します。
- ・厚生年金基金加入期間がある人の年金は、老齢厚生年金のうち報酬比例部分の一部が代行部分として厚生年金基金から支払われます。このため在職老齢年金の停止額を計算するにあたっては、代行部分を国が支払うべき年金額とみなして、基本月額を算出します。
- ・年金支給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金(加給年金を含む)は全額支給停止になります。
- ・老齢基礎年金及び経過的加算額は全額支給となります。
- ・70歳以上の方については、厚生年金保険の被保険者ではありませんので、保険料負担はありません。

○在職老齢年金を受けている方が退職したとき

厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受けている70歳未満の方が、退職して1カ月経過したときは、退職した翌月分の年金額から見直されます。

なお、年金額の一部または全額支給停止がなくなり、全額支給されます。

また、年金額に反映されていない退職までの厚生年金に加入していた期間を追加して、年金額の再計算が行われます。

- ※・退職して1カ月以内に再就職し、厚生年金に加入したとき(転職等)は、引き続き在職老齢年金としての支払が行われます。
- ・70歳以上の期間は、厚生年金に加入されていないため、年金額の再計算には反映致しません。
- ・退職により厚生年金加入期間が20年を超えた場合は、加給年金が支給される場合があります。その際は別途手続きが必要です。

年金受給に関する相談・申請等は事前の予約をお願いします。

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ると同時に、職員が相談内容について事前に準備しますので、丁寧な対応が可能となります。ご相談を希望される日の1か月前から前日までに、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)や年金証書などのほか、運転免許証などの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、委任状と代理人の本人確認ができる書類が必要となります。
- ◆本人確認書類や委任状についてのお問い合わせは、お近くの年金事務所まで。

予約のお申し込みは「予約受付専用電話」まで
0570-05-4890 (ナビダイヤル)
 またはお近くの年金事務所へ

日本年金機構からのお知らせ

平成30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、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、さまざまな取り組みを行っています。この取り組みの一環として、公的年金との関わりを描いたエッセイ「わたしと年金」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。

なお、本エッセイ募集は、厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会及び全国都道府県教育委員会連合会の後援を得ております。

応募作品

公的年金の大切さ、応募者ご自身や身近な方と公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。

応募資格

一般、学生・生徒（中学生以上）

募集締切

平成30年9月14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。

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。

お詫びと訂正のお願い

社会保険いばらき5月号に同封しました「平成30年度版 社会保険の事務手続」の2ページ「厚生年金保険・健康保険・国民年金に関する書類提出先」の一番下の注3と注4の記載に誤りがございました。お詫びをし、下記のとおり訂正いたします。

誤

注3) 上記の「協会けんぽに直送」又は「事務センターに直送」とは、協会けんぽまたは岡山広域事務センターに直接、郵送をお願いしてる届書等です。

注4) 上記は一般的なものを挙げています。これ以外にも届書や申請書があります。詳しくは、管轄の年金事務所または協会けんぽ岡山支部等にお問合せください。

正

注3) 上記の「協会けんぽに直送」又は「事務センターに直送」とは、協会けんぽまたは埼玉広域事務センターに直接、郵送をお願いしている届書等です。

注4) 上記は一般的なものを挙げています。これ以外にも届書や申請書があります。詳しくは、管轄の年金事務所または協会けんぽ茨城支部等にお問合せください。