

社会保険 とっとり

2019 12

vol.584

今月の記事

- 働きながら年金を受け取るとき(在職老齢年金)の仕組み
- いつものお薬をジェネリック医薬品に変えてみようと思ったら
- みんなが健康で働き続けるために、
あなたの会社でも「健康経営」始めませんか?
- 教授の「職場の健康づくり研究室」
第67回 身体とこころ ー名人伝からー
- 年末年始の休業のお知らせ
- 契約保養施設 利用補助・優待利用のご案内
- 「施設利用会員証」更新手続きのご案内



気高中学校 (水彩画6号)
(鳥取県美術家協会会員 福田典高氏)

年金事務所からのお知らせ

働きながら年金を受け取るとき (在職老齢年金)の仕組み



70歳未満の方が会社に就職し厚生年金保険に加入した場合や、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。

60歳から65歳になるまでの在職老齢年金の計算方法

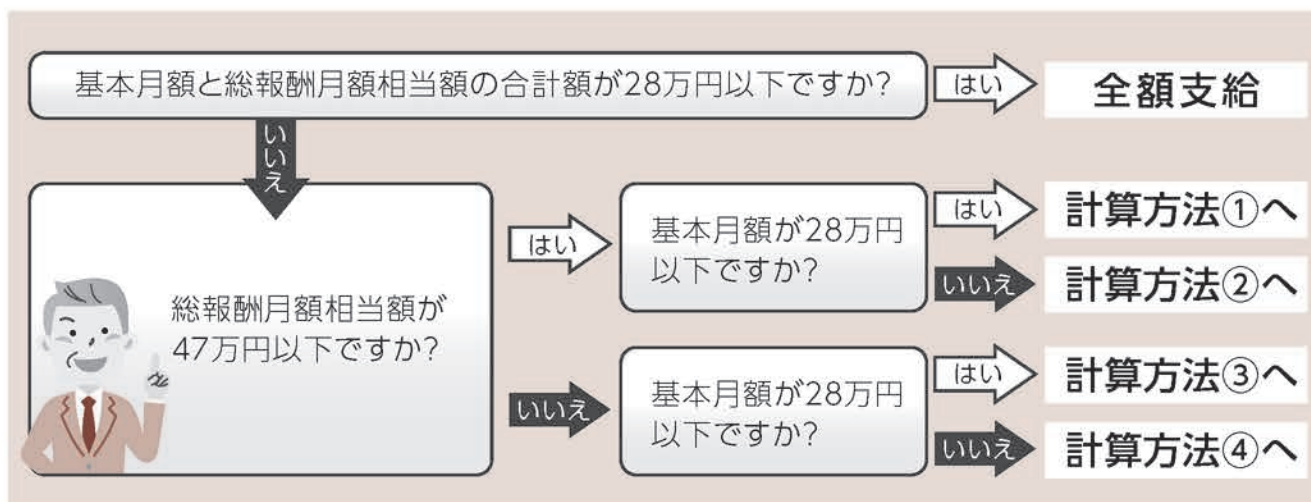
基本月額

→加給年金額を除いた特別支給の老齢厚生年金の月額

(日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金(退職共済年金)がある場合にはすべての老齢厚生年金の額を合計したものの月額)

総報酬月額相当額

→(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



< 計算方法 >

在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額＝

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－{(47万円＋基本月額－28万円)÷2＋(総報酬月額相当額－47万円)}

計算方法④：基本月額－{47万円÷2＋(総報酬月額相当額－47万円)}

※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。

※年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金(加給年金額を含む)は全額支給停止となります。

※日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金(退職共済年金)を受け取っている場合の支給停止額は、それぞれの老齢厚生年金の額に応じて按分した額をそれぞれ支給停止します。

65歳以降の在職老齢年金の計算方法



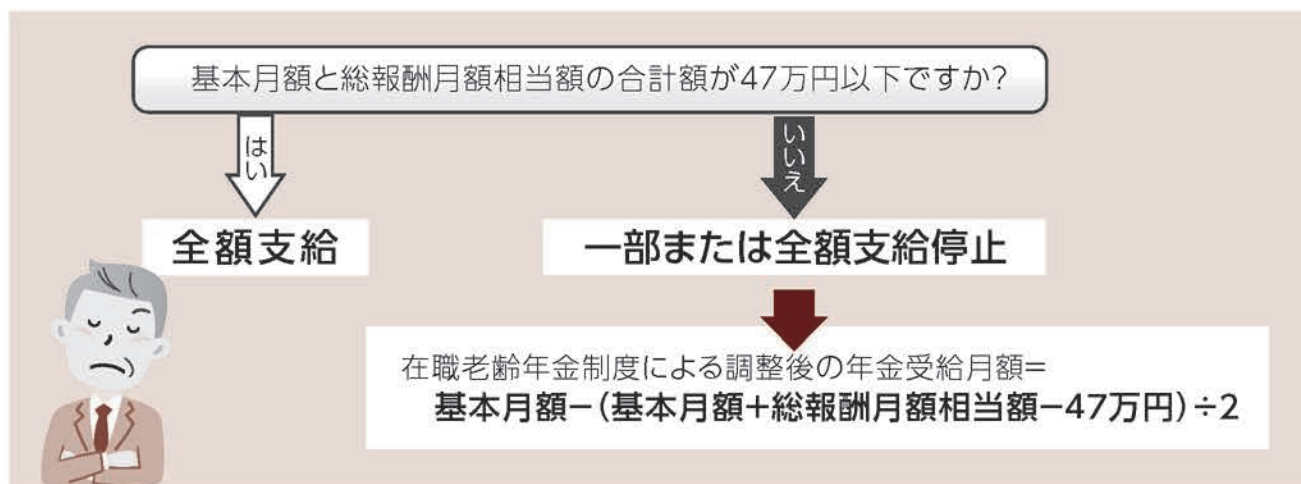
基本月額

→加給年金額を除いた老齢厚生年金(報酬比例部分)の月額

総報酬月額相当額

→(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

※70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため、標準報酬月額に相当する額、標準賞与額に相当する額となります。



※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。

※年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金(加給年金額を含む)は全額支給停止となります。

※老齢基礎年金および経過的加算額は、全額支給となります。

※70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため保険料の負担はありません。

※日本年金機構と共済組合等から複数の老齢厚生年金(退職共済年金)を受け取っている場合の支給停止額は、それぞれの老齢厚生年金の額に応じて按分した額をそれぞれ支給停止します。

在職老齢年金を受けている方が退職したとき

厚生年金保険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カ月を経過したときは、退職した翌月分の年金額から見直されます。

- 年金額の一部または全額の支給停止がなくなり、全額支給されます。
- 年金額に反映されていない退職までの厚生年金保険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、厚生年金保険に加入したとき(転職など)は、引き続き在職老齢年金としての支払いが行われます。

※70歳以上の期間は、厚生年金保険に加入されていないため、年金額の再計算には反映しません。

※退職により厚生年金保険の加入期間が20年以上になると、加給年金額が支給される場合があります。その際は、別途、手続きが必要となります。

ご相談・
お問合せ先

鳥取年金事務所
鳥取市扇町176
電話 0857-27-8311

倉吉年金事務所
倉吉市山根619-1
電話 0858-26-5311

米子年金事務所
米子市西福原2-1-34
電話 0859-34-6111

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ

いつものお薬を

ジェネリック医薬品に変えてみようと思ったら



ジェネリックにできますか？

「ジェネリック医薬品にできますか？」と医師または薬剤師に相談してみましょう



ジェネリック医薬品を希望します。

「ジェネリック医薬品希望シール」を健康保険証に貼って意思表示しましょう

シールをご希望の方は、企画総務グループまでお気軽にお問い合わせください。1枚からでもお送りします。

ご注意ください

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、薬局に在庫がないなどの理由で、ジェネリック医薬品に切り替えられない場合もあります。

約8割の人が切り替えた **ジェネリック医薬品が選ばれているポイント！**

お薬代が**安い**

国が認可したお薬だから**安全**

飲みやすく**工夫**されている

新薬の特許が切れた後に作られ、研究開発費が新薬ほどかからないので、同じ効き目でも新薬より3～5割安くなる場合が多いです。

効き目や安全性が新薬と同等であると厚生労働省が認めています。

●カプセル剤→飲みやすい錠剤に変更 ●大きい錠剤→小型の錠剤に改良 などの製造の工夫や、お子様でも飲みやすいよう、苦みを抑えた味に改良しているものもあります。

取組事業所増加中！

みんなが健康で働き

続けるために、あなたの会社でも「健康経営®」始めませんか？

健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「社員の健康は本人だけの問題」と考えていませんか？

実は、**社員の健康は重要な経営資源**なのです。

企業が社員の健康管理に取り組めば、組織活性化だけでなく、業績向上や企業のイメージアップにもつながります。

“健康経営なんて大企業がやるもの”とお考えの事業所様、企業規模の大きさは関係ありません！

まずは「社員の健康づくり宣言」をして、できることから始めてみませんか？

「社員の健康づくり宣言」事業所数



取組事業所数は5年で5倍に！
R1.9現在、取組事業所のうち約75%は従業員10人未満の会社です。

まずは「社員の健康づくり宣言」

「社員の健康づくり宣言書」を記入して、協会けんぽへFAXするだけ！

できることから始めてみる

お金や時間をかけなくてもできる取り組みはたくさんあります！

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診を受ける
- 勤務前、お昼過ぎなどにラジオ体操を取り入れて運動習慣をつける
- 社内の自販機のメニューを、糖分の少ないものに見直す
- 自転車通勤を推奨する
- 喫煙の有害性について社内に周知する など



元気な会社になって業績&イメージアップ！

協会けんぽが
お手伝いします

① 会社の健康状態や習慣が一目でわかる「企業健康度カルテ」をお届け！



② 他社の取組事例が聞けるセミナーや研修会を参加費無料で開催！

③ 優れた取り組みを行った会社を表彰！^(※)

※協会けんぽ鳥取支部長表彰事業所の中から、特に優れた取り組みを行った事業所に知事表彰が贈られます。

詳しくは協会けんぽホームページをご覧ください。

協会けんぽ鳥取 健康経営 検索

健康保険委員にご登録いただければ健康保険の手続きを詳しく解説した冊子をお送りしています。登録方法については企画総務グループ(0857-25-0051)まで！

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部
企画総務グループ
電話 0857-25-0051
FAX 0857-25-0060

〒680-8560
鳥取市扇町58
ナカヤビル

各種申請書はこちらからダウンロードできます！

協会けんぽ 鳥取 検索
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



第67回 身体とこころ –名人伝から–

▼年令と身体

50代も後半になると、身体が固くなり、背骨がきしむ。肩や腰が痛む、疲れがとれない。老眼で新聞が読みづらい。想像できなかったような身体不調が次から次にやってくる。しかし、あたま(こころ)はそれを受け入れられず、身体イメージは若い頃のままである。「こうすれば、ああなる」のイメージが強烈に残っている。その身体イメージと現実とのギャップに気づいたとき、愕然とする。年をとることは、身体とこころのずれを、繰り返しつつつけられるタフな過程でもある。「下山の思想」で五木寛之が似たようなことをいっていた。人生の山を登ることしか考えなかった人は、どうやって下山すればよいのかわからないのだと。

▼名人伝から

身体が動かないと、できることが制限される。いっぽうで、制約があるからこそ、身体の使い方や目配りのようなものもできてくる。無駄に力を入れない、体幹を意識するなど、なかなか言葉にしづらいものだ。そんなことを考えていたら、中島敦の「名人伝」を思い出した。“弓の道を志した紀昌(きしょう)は、名人飛衛(ひえい)から「見ることを学べ」といわれ、虱(しらみ)を3年見つめ暮らし、飛衛に匹敵する技量に達する。さらに、中国随一の甘蠅(かんよう)老師を求め深山にわけ入る。驚いたことに、その老師は弓ももたずに碧空の鳥を射落とし、「汝、いまだ不射の射を知らず」と諭す。9年の修行の後、故郷にもどった紀昌は弓の大名人と評判となる。ところが、紀昌は一向に弓をとろうとしない。ついには弓という道具の名すら忘れてしまう。” さて、何とも奇妙な顛末なのだが、中島敦の独特の語り口に魅せられてしまう。弓を持たざる弓の名人、そんなことって本当にあるのだろうか。

▼身体はあたまの道具ではない

弓道を究めようとするれば、ひたすら型を練り、身体がひとりで動くまで修練を重ねる。あたまで考えているうちはまだまだ。あたまと身体が、対立する二物と考える限り、あたまが身体を使うという発想から逃れられない。こ

ころと身体は一体のもので、身体の声聞いて対話するというのが近いのかもしれない。名人伝は、弓を射ることを忘れ果てたとき、本当の射がおりてくるという寓話である。身体を道具だとみる意識、たぶんそれを忘れたとき本当の身の処し方がおりてくる。若い頃と同じように身体が「動くはずだ」という思考には、あたまが身体を動かす、という思い込みが潜んでいる。身体の動きが悪くなるのは、身体とこころの関係を新たに発見しなおす好機。そのように考えれば、年をとるのもなかなか興味深い体験ではなからうか。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
教授

谷口 晋一
(たにぐち しんいち)

年末年始の休業のお知らせ

県内の各年金事務所、全国健康保険協会鳥取支部（協会けんぽ）、
（一財）鳥取県社会保険協会は、

12月28日（土）から1月5日（日）まで休業いたします。

電話でのお問い合わせも、この間はお休みします。



（一財）鳥取県社会保険協会からのお知らせ

電話 0857-27-1859 FAX 0857-30-7133

ホームページ

鳥取県社会保険協会

検索

契約保養施設 利用料補助・優待利用のご案内

鳥取県社会保険協会では、会員事業所（協会費を納付されている事業所に
限ります。）の被保険者とその被扶養者が契約保養施設を利用した場合、宿
泊料等の一部補助及び優待利用を行っています。

詳細につきましては、当協会ホームページ内の「契約保養施設利用補助」
及び「契約保養施設優待利用」をご覧ください。

利用料補助施設

施設名	所在地	電話番号
氷ノ山高原の宿 氷太くん	鳥取県八頭郡若桜町つくよね	0858-82-1111
国民宿舎 ブランナールみささ	鳥取県東伯郡三朝町三朝	0858-43-2211
鳥取県市町村職員共済組合 湊泉閣	鳥取県東伯郡三朝町山田	0858-43-0828
国民宿舎 水明荘	鳥取県東伯郡湯梨浜町旭	0858-32-0411
ホテルウェルネスほうき路	鳥取県米子市皆生新田	0859-23-2880
ホテル大山しろがね	鳥取県西伯郡大山町大山	0859-52-2211
但馬牧場公園まきばの宿	兵庫県美方郡新温泉町丹土	0796-92-1005

※宿泊利用者1人につき1,500円を補助（1年度に1事業所10名以内）。

利用申込書はホームページの「契約保養施設利用料補助」から印刷してください。

優待利用施設

- 船員保険会【4施設】
- ホテル法華クラブグループ【17施設】
- 高輪・品川プリンスホテルグループ【4施設】
- プリンスホテルご優待プラン
（全国のプリンスホテル・スキー場・ゴルフ場等）
- 湯快リゾートグループ【29施設】
- ダイワロイヤルホテル【27施設】
- かんぽの宿【50施設】
- HMIホテルグループ【53施設】
- その他【宿泊施設8施設・日帰り施設9施設】

※施設により優待内容、利用方法等が相違します。「施設利用会員証」の交付が必要です。交付申請書は
ホームページの「契約保養施設優待利用」から印刷してください。

「施設利用会員証」更新手続きのご案内

契約保養施設優待利用の際に交付しております「施設利用会員証」は、2020年3月末
が有効期限となっております。

新しい「施設利用会員証（有効期限2023年3月末）」への更新を希望される事業所は、
お手数ですが改めて「施設利用会員証交付申請書」を提出してお申し込みください。

