

# 社会保険 とっとり

vol.613

2022  
5

## 今月の記事

- 社会保険手続きは、電子申請をご利用ください
- 算定基礎届事務講習会に関するお知らせ
- 現物給与価額(食事)が改定されました!
- 令和4年度子ども・子育て拠出金率のお知らせ
- 健康保険クイズ「限度額適用認定証が使えるケースはどれ?」
- 教授の「職場の健康づくり研究室」  
第96回「健康経営の根拠」
- 社会保険協会費納入のお願い
- 皆様の職場へ運動指導者を派遣します(無料)



鳥取市 東中校舎(旧)  
(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

## 社会保険手続きは、 電子申請をご利用ください

電子申請とは申請・届出を、紙やCD・DVDではなく、  
インターネットを利用して行うことです。



電子申請が  
いちばん  
早い!

電子申請なら紙や電子媒体での  
申請よりも早く処理がされます。  
例えば健康保険証は、  
紙で申請するより  
3～4日早く届きます。

### Q 電子申請のメリットは何ですか?

**A** 24時間365日いつでもどこでも  
申請可能です。郵送費などのコスト  
削減も期待できます。

### Q ネットワークは安全ですか?

**A** セキュリティに配慮し、安全な  
仕組みを構築しています。

## 電子申請のご利用方法

3ステップでカンタンにご利用できます!



**STEP 1**  
「GビズID」の  
アカウント  
取得

**STEP 2**  
申請データの  
作成

**STEP 3**  
届書作成  
プログラム※  
から申請

※届書作成プログラムとは、届書を簡易に作成・申請できるプログラムで、日本年金機構  
ホームページから無料でダウンロードできます。

# GビズIDってなに？

GビズIDとは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。無料で利用することができます。ぜひご利用ください。



「GビズID」の詳しい内容、手続きは  
GビズIDホームページをご覧ください。

GビズID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>



**ご利用に関するお問い合わせは日本年金機構ホームページをご覧ください**

初めて電子申請をご利用する方は「電子申請ご利用案内動画」をご覧ください。  
また、よくあるお問い合わせは「電子申請相談チャット」をご利用ください。

日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



**お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先はこちらです**

《ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構 電子申請・電子媒体申請照会 窓口)》

- **0570-007-123**(ナビダイヤル) → 「**2番**」をお選びください
  - 050から始まる電話でおかけになる場合は、**03-6837-2913** → 「**2番**」をお選びください
- 〈受付時間〉 月～金曜日:午前8時30分～午後7時／第2土曜日:午前9時30分～午後4時  
※ 祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



## ■ 算定基礎届事務講習会に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響等を踏まえ、会場での開催に代えて、日本年金機構ホームページに掲載した資料や動画をご覧ください。ことにより実施します。  
なお、令和4年5月に日本年金機構ホームページに算定基礎届に関する資料や動画を更新のうえ掲載します。

## ■ 現物給与価額(食事)が改定されました

報酬や賞与の全部または一部が、通貨以外のもので支払われる場合(現物給与)の価額が改定され、令和4年4月1日から適用されました。  
改定後の現物給与の価額は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

## ■ 令和4年度の子ども・子育て拠出金率のお知らせ

令和4年4月分(令和4年5月31日納期限)からの子ども・子育て拠出金率は、令和3年度と同率の1,000分の3.6(0.36%)です。

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



# 健康保険クイズ

協会けんぽ鳥取支部

**Q** 医療費が高額になる場合に医療機関等の窓口で提示すると、1カ月(月の1日～末日)の支払いが一定の額(自己負担限度額)までですむ限度額適用認定証。次のA～Cのうち認定証が使えるケースはどれ? ※自己負担限度額が57,600円の場合とします。(答えはページ下にあります)

- A** レーシック手術(視力矯正手術)の日帰り手術代が30万円になったとき
- B** 出産(通常分娩)にかかるA病院の5月の入院費が30万円になったとき
- C** がん治療(保険適用分)にかかるA病院の5月の通院費の合計額が30万円になったとき

## 医療費が高額になるときは限度額適用認定証が便利!

健康保険では年齢や被保険者の所得によって、1カ月(1日～末日)に支払う医療費の上限額(自己負担限度額)が設定されています。医療費が高額になり、この自己負担限度額を超えたときは、申請すると、超えた分が高額療養費として払い戻されます(払い戻しは診療月の約3・4か月後)。

しかし、後から払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担となります。入院などで医療費が高額になるとわかっていときは、事前に限度額適用認定証の交付を受けましょう。医療機関等の窓口で認定証を提示すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額までですみます。

| 健康保険限度額適用認定証      |                 |       |  |  |    |            |  |  |  |
|-------------------|-----------------|-------|--|--|----|------------|--|--|--|
| 記号                | 1234567         |       |  |  | 番号 | 123 (枝番)00 |  |  |  |
| 被保険者              | ケンコウ タロウ        |       |  |  |    |            |  |  |  |
|                   | 氏 名             | 健康 太郎 |  |  |    |            |  |  |  |
| 生年月日              | 昭和51年3月1日       |       |  |  |    |            |  |  |  |
| 適用対象者             | ケンコウ ハナコ        |       |  |  |    |            |  |  |  |
|                   | 氏 名             | 健康 花子 |  |  |    |            |  |  |  |
| 生年月日              | 昭和50年3月6日       |       |  |  |    |            |  |  |  |
| 住 所               |                 |       |  |  |    |            |  |  |  |
| 発効年月日             | 令和2年4月1日        |       |  |  |    |            |  |  |  |
| 有効期限              | 令和3年3月31日       |       |  |  |    |            |  |  |  |
| 適用区分              | エ               |       |  |  |    |            |  |  |  |
| 所 在 地             | 鳥取市今町2-112      |       |  |  |    |            |  |  |  |
| 被保険者<br>番号<br>及び印 | 0 1 3 1 0 0 1 0 |       |  |  |    |            |  |  |  |
|                   | 全国健康保険協会 鳥取支部   |       |  |  |    |            |  |  |  |

(限度額適用認定証見本)

**例** 70歳未満(自己負担割合3割)で、自己負担限度額57,600円の方が月をまたがず入院し、総医療費が100万円だった場合

限度額適用認定証を **提示する**

**57,600円**の支払い

窓口負担 **少**

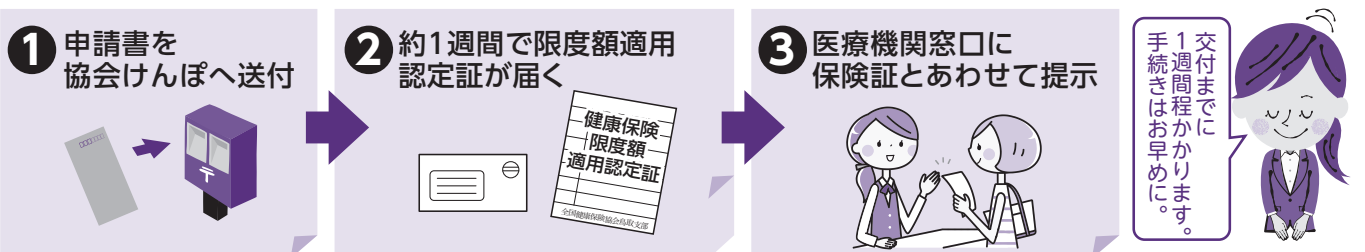
限度額適用認定証を **提示しない**

**30万円**の支払い  
(総医療費 100万円×3割)

高額療養費を申請すれば、3・4ヶ月後に242,400円が払い戻されます

※認定証の計算は医療機関ごと(入院・外来・歯科別)になります。また、入院時の食事代や、健康保険の適用にならない費用(差額ベッド代、交通費など)は対象となりません。

## 認定証の手続きの流れ



クイズの答えは

**C**

通院の場合でも医療費が高額になるときは限度額適用認定証が使えます(月の合計額が自己負担限度額を超えたときに適用されます)。Aのレーシック手術やBの出産(通常分娩)にかかる費用は健康保険の適用にならないため、認定証は使えません。ただし、出産であっても異常分娩(帝王切開等)で健康保険の適用になる場合は、認定証が使えます。(出産の給付である出産育児一時金は、保険適用の有無にかかわらず受けられます)

お問合せ先

全国健康保険協会鳥取支部 業務グループ

☎ 0857-25-0052

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル 5階

すべての申請書は郵送で提出してください。

↓ 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>





教授の『職場の健康づくり研究室』

## 第96回 健康経営の根拠

### ▼健康経営とは

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することで、経済産業省が推進しているものです。背景に日本の超高齢社会があり、高齢労働力に依存した社会設計が必須のなか、社会保障負担を抑えるためにも健康寿命の延伸を目指していることがあります。企業からみても、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上につながると期待されているのです。経済産業省では、健康経営に係る各種顕彰制度として、平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28年度には「健康経営優良法人認定制度」を創設しました。優良な健康経営に取り組む法人を公表することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などからみた企業価値を高める環境の整備が進むことが期待されています。

### ▼期待される効果

2016年に米国商工会議所が発表した健康と経済に関する報告によると、2015年の日本は疾病による早期退職による経済損失が、GDPの3.2%、プレゼンティズムやアブセンティズムによる経済損失が3.8%と推計されており、前者の割合が諸外国より高い傾向にあります。プレゼンティズムとは、出勤しているにもかかわらず、心身の健康上の問題が作用して、パフォーマンスが上がらない状態のことで、アブセンティズムとは、心身の体調不良が原因による遅刻や早退、就労が困難な欠勤、休職などのことです。これらを防止するためにも健康経営の推進が期待されているのです。

心身の健康問題では、生活習慣の改善や心理的ストレスの減少により疾病発生が減ると期待されています。それと関連して、労働災害が減ることも期待され、それに伴いケガや疾病による労働生産性の損失も防げるとされています。ひいては医療費の抑制にもつながると期待されています。会社組織の側面では、組織が活性化され、労働者の仕事に関連した満足度が上がり、離職者が減ることが期待されています。経営者側からすると、企業のイメージが良くなり、顧客満足度が上がり、優秀な人材を確保しやすくなります。

### ▼欧米の先行研究

欧米の企業に対するアンケート調査によると疾病コスト(医療費+生産性の低下)が大きいのは、肩こり・腰痛、抑うつ、倦怠感、慢性疼痛(肩こり、頭痛以外)、睡眠障害、高コレステロール等で、痛みと精神的ストレスのウエイトが高いようです。健康リスクが多くなるとプレゼンティズムやアブセンティズムが大きくなり、特に前者がそうであるとの報告もあります。この研究の健康リスクとは、栄養バランス不良、やせ・肥満、高コレステ

ロール、運動不足、高ストレス、予防ケア未受診(健診未受診等)、生活不満足、高血圧、喫煙、糖尿病、飲酒を指します。米国においては優良な健康経営認定企業の業績は向上しているとの報告があります。

### ▼日本での報告

日本での調査分析結果によると、医療費に関係する要因は、血圧、血糖値、血中脂質であり、生活習慣病の予防や治療によるコントロールにより心臓病や脳血管疾患を防止することが重要であると言われています。一方、生産性の低下に関しては、疾病よりも主観的健康観、生活満足度、仕事満足度、ストレスといった心理的リスクのほうが強い影響を持っています。推計方法にもよりますが、健康面が経営に及ぼす金銭的影響額は医療費よりも生産性の低下(プレゼンティズム)の方が圧倒的に大きいとされていますので、生産性の向上には、メンタルヘルス対策や働き方改革が重要だと考えられます。

### ▼目指せ、ブライト500

健康経営に取り組む優秀な企業への表彰制度があり、認定されると公認ロゴマークが使えるようになります。健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。優良法人の上位法人には、大規模法人部門では、ホワイト500、中小規模法人部門では、ブライト500の称号が与えられ、ネットでも企業名が公表されています。今後は、それを取得できるように評価基準の構成要素の状況を改善していくことが重要です。



鳥取大学医学部  
環境予防医学分野  
教授

尾崎 米厚  
(おさき よねあつ)



# (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

## 社会保険協会費納入のお願い



当協会の事業運営につきましては、平素より格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。令和4年度協会費のご案内をお送りしておりますので、特段のご理解を賜りますようお願い申し上げます。



ATM等での  
振込みも  
お受けしています

ATMやインターネットバンキングなどを利用して当協会の指定口座に会費を振り込まれる際には、振込名義人の前に**事業所整理記号**(払込票に記載してあります)のご入力をお願いします。

当協会の口座名義

ザイ)トツトリケンシヤカイホケンキョウカイ

研修会や講習会にご利用ください

## 皆様の職場へ 運動指導者を派遣します



会員事業所(協会費を納付されている事業所に限ります)の職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、職場で行う健康づくり講習会等に健康運動指導者を派遣します。



派遣費用  
**無料**

- 講師の派遣費用は無料です。
- 対象人数は5人以上です。
- 講習会は1時間程度です。
- 健康づくり講習会の内容例  
健康づくりに関する講演、ストレッチング、健康体操、肥満の解消法などの実技指導
- 講習会の曜日・時間の設定は自由です。

### 就業後や休日の開催も可能です

※講習会の内容及び曜日・時間帯につきましては、なるべく事業所のご要望に応じさせていただきます。

※派遣申込書は当協会ホームページから印刷してご利用ください。



※詳しい内容は、当協会のホームページをご覧ください。