

社会保険

みえ

CONTENTS

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

VOL.568

- 入院等で医療費が高額になるときは、限度額適用認定証のご準備を！
- 任意継続申請セット～退職される方へお渡しください！～

日本年金機構 年金事務所

- 年金相談の予約について

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 速報「令和5年度 秋のウォーキング大会 開催日決まる！」開催日程(予定)
- 安心してください！ 令和5年度も「セミナー」やります！開催スケジュール(予定)
- 会員様「投稿」ご紹介コーナー お題「アナタにとっての一番飯は？」
- 会員様へのメッセージ
- 三重県社会保険協会のご案内「謎の組織『SHK』の正体に迫る」の巻(裏面)

行政資料提供／◆日本年金機構 ◆全国健康保険協会三重支部(協会けんぽ)



▶ 三重の風景シリーズ #24:伊勢市御園町新開「がりゅうはい臥竜梅公園の梅」

無罪で左遷された菅原道真が、家臣に伊勢神宮代参させ冤罪が晴れるよう祈願して植樹したという梅。枝が横に広がり竜が寝そべっている姿に似ている臥竜梅。住宅に囲まれた小さな公園に咲く紅白の梅に春の訪れを感じます。2月から3月にかけて見頃を迎えるそう。お隣に佇む学問の神様を祀る菅原神社で合格祈願されてはいかがでしょうか！

職場内で回覧をしてください

2023

3

● 入院等で医療費が高額になるときは、限度額適用認定証のご準備を！

例 医療費が100万円かった場合（70歳未満・負担割合3割・標準報酬月額28万円以上53万円未満の場合、差額ベッド代・食事代等の保険適用外の費用を除く）

限度額適用認定証が**ない**と…

窓口でいったん **30万円(3割)**の負担



やりくり大変!

限度額適用認定証が**ある**と…

窓口負担は **87,430円** の負担



助かるね!

限度額適用認定証がなくても後日、「高額療養費支給申請書」をご提出いただくことで
最終的な自己負担額は同じになります

認定証の入手手続きはカンタン！

- 1 「健康保険限度額適用認定申請書」を
協会けんぽのホームページからダウンロード
- 2 必要事項を記入
- 3 協会けんぽへ郵送
〈認定証が届く〉
- 4 医療機関窓口へ提示

入院が
決まったら
早めに手続き



⚠ 認定証の有効期限は最長1年間です。発行に約10日間かかりますので、日程に余裕をもってお申し込みください。

よくある質問

Q₁ 70歳以上（2割負担）で病院から限度額適用認定証の手続きをするように言われましたが、手続きが必要ですか？

A₁ 70歳以上で一般所得者（2割負担）の方は、被保険者の市区町村民税が非課税である場合を除き、**手続きを行っていただく必要はありません。**

Q₂ 有効期限が切れそうなので更新をしたいです。どうすればいいですか？

A₂ 新たに「**限度額適用認定申請書**」をご提出いただく必要がございます。

Q₃ 前月（またはそれ以上遡って）から有効な限度額適用認定証を発行してほしいです。どうすればいいですか？

A₃ 限度額適用認定証は、**申請のあった月の初日から発行**することとされています。
なお、前月以前に自己負担額を超えて医療費の支払いをした場合、後日、高額療養費を申請することにより差額が支給されます。

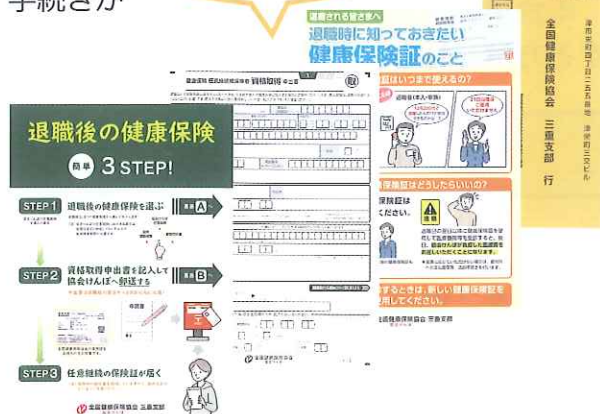
● 任意継続申請セット～退職される方へお渡しください！～

退職される方への説明が多くて、お困りではありませんか？
健康保険については、「退職後の健康保険」をわかりやすく
まとめた任意継続申請セットをご利用いただくと、手続きが
スムーズにできます。

ぜひ、退職される方へお渡しください。



申請に必要なものが
すべてそろいます



任意継続申請セットをご希望の方は、こちらから申込書をダウンロードいただき、FAXにてお申し込みください。

協会けんぽ三重 任意継続申請セット

検索

よくある質問

Q₁

在職時の保険証を会社に返却しており、記号・番号がわかりません。
どうしたらいいですか？

A₁

申請書のマイナンバー記入欄にマイナンバーを記入して申請してください。
なお、その際はマイナンバーの本人確認書類等を添付してください。

Q₂

任意継続に加入するにあたり申請書の提出先はどこの支部となりますか？

A₂

お住まいの都道府県支部にご提出ください。

Q₃

健康保険料はいくらになりますか？

A₃

任意継続に加入した場合の保険料につきましては、**お住まいの都道府県支部にお問い合わせ**
せいただくか、協会けんぽホームページをご確認ください。

Q₄

国民健康保険の保険料がいくらになるのか教えてください。

A₄

国民健康保険の保険料につきましては、**お住まいの市区町村役場にお問い合わせ**してください。



全国健康保険協会 三重支部

協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

TEL.059-225-3311（業務グループ）

受付時間／平日8:30～17:15

〒514-1195 津市栄町4-255 津栄町三交ビル

● 年金相談の予約について

日本年金機構では、全国の年金事務所、街角の年金相談センターおよび街角の年金相談センター（オフィス）で年金相談の予定を実施しています。

年金事務所等の窓口で年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望する方は、ぜひ、予約相談をご利用ください。

年金相談予約のながれ



ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）をご準備ください。

1 事前に相談日をご予約

電話 または インターネット



※ インターネット予約は**老齢年金の相談・請求手続きのみ**ご利用いただけます。

2 相談日に年金事務所へ



相談が可能な時間は以下のとおりです。

月曜日※	8:30 ~ 18:00
火～金曜日	8:30 ~ 16:00
第2土曜日	9:30 ~ 15:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日

予約受付専用電話番号

ゴ ヨ ヤ ク ロ
0570-05-4890

050から始まる電話でおかけになる場合は
(東京) 03-6631-7521

■ 翌日以降の相談日から予約できます。

電話予約の 受付時間

月～金（平日）

8:30 ~ 17:15

（土日祝日、年末年始を除く）



老齢年金の相談・請求手続き は
インターネット予約 もご利用いただけます。

■ 翌々日以降の相談日から予約できます。



スマートフォン
・
携帯電話



https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/sp_soyo/RA01_SP/W_RA0101_SPSCR.do



パソコン

日本年金機構 予約相談

https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/RA01/W_RA0101SCR.do

インターネット予約の 受付時間

土日祝日を含め毎日

8:00 ~ 23:30

※ システムメンテナンスによる
停止を行うことがあります。

予約を利用できる相談・手続き

各種年金請求（一時金を含む）の手続き

年金見込額・年金記録の確認

年金の受取口座変更手続き

各種通知書の内容確認・再交付申請

請求書や届書のご提出は郵送も可能です。

※ 年金見込額、年金加入記録の確認は「ねんきんネット」もご利用ください。

※ 各種通知書の内容確認、再交付申請に関する相談・手続きは「ねんきんダイヤル」もご利用ください。

『ねんきんダイヤル』



0570-05-1165

050から始まる電話でおかけになる場合は **(東京) 03-6700-1165**

〈受付時間〉	月 曜 日 ※	8 : 30 ~ 19 : 00
	火～金曜日	8 : 30 ~ 17 : 15
	第2土曜日	9 : 30 ~ 16 : 00

※ 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日

※ 土日祝日（第2土曜日を除く）、年末年始はご利用いただけません。

予約受付専用電話及びねんきんダイヤルを利用するお客様へ



ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は、全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。



「(東京)03-6631-7521」「(東京)03-6700-1165」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。



「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になるケースが発生しています。おかけ間違いにご注意ください。

よくあるご質問にお答えします

Q1 相談を希望する日の何日前まで予約を申し込むことができますか？

A1 インターネット予約では相談を希望する日の前々日まで、予約受付専用電話では前日まで受付しています。

Q2 年金事務所へ行くことが困難です。代理の者が年金事務所で手続きすることはできますか？

A2 代理の方のお手続きも可能です。その場合、ご本人からの委任状が必要です。

○ 相談窓口にお持ちいただくもの

・ご本人からの委任状

・代理人の本人確認ができる書類（運転免許証、個人番号カードなど）

※ 委任状の様式は日本年金機構ホームページに掲載しています。ご活用ください。

なお、委任状は記載項目をもれなく記入してください。

速報

Let's walk while sightseeing !!

秋のウォーキング大会 開催日決まる！

★令和5年度 開催 日程（予定）★

四日市 支部	…	10月14日(土)
津 支部	…	10月21日(土)
尾 鷲 支部	…	11月11日(土)
松 阪 支部	…	11月18日(土)
伊 勢 支部	…	11月25日(土)

行き先はシークレット☆（ヒント）⇒「あをによし」



9月号・11月号に「案内チラシ」を同封いたします。

地元の駅前等に集合 ⇒ 観光地でバス降車 ⇒ 自由散策 ⇒ バス乗車 ⇒ 地元にお帰り

市営バスやタクシー乗り場で並ぶ必要なし！ 観光地まで直行便！ ☆楽々バスの旅☆

令和4年度に実施したウォーキング大会の写真です ♥



（哲学の道）

ウォークで
心身共に
健康に！



（等持院）

ぜひご参加ください！！

三大ポイント



自由行動
安心価格
愉快適悦



（妙心寺 退蔵院）



（金戒光明寺）

安心してください！ 令和5年度も「セミナー」やります！！

★令和5年度のセミナー開催スケジュール（予定）★

社会保険事務セミナー（基礎講座）「届出事務と健康保険給付」	→ 7月（午前＆午後）	県下7会場
社会保険制度セミナー（年金制度）「高齢年金、制度改正など」	→ 8月（午前 or 午後）	県下1会場
社会保険事務セミナー（実務講座）「日本年金機構への届出事務」	→ 10月（午後 only）	県下7会場
社会保険制度セミナー（健康保険給付制度）「健康保険の給付」	→ 12月（午前 or 午後）	県下1会場
年金セミナー（年金給付）「年金受給手続き、年金給付内容など」	→ 2月（午前＆午後）	県下7会場

● 会員様「投稿」ご紹介コーナー

前月号の「クイズ回答用紙」下段に

「アナタにとっての一番飯を、こっそり教えてください」

というテーマで自由「記入欄」を設けました。

たくさんの会員様にご記入いただき、ありがとうございました。

一部を掲載させていただき、皆さんで共有したいと思います。



● 会員様の声

○夫が夜勤でいない日に食べる回っていない「お寿司」！！

○たまに帰った時に、ある食材で作ってくれる母の「チャーハン」

○ひとりきりで、こっそり食べる夕飯の「ヒレステーキ」！！

○大掃除の勢いでギョーザ 60 ヶ作り、暴れ食い！！ 生ビールと共に（^^）

○駅伝大会最終走者で追走してきたランナーに抜かれずに爆走したあとの優勝祝勝会の焼肉！！

○炊きたてごはんに梅干し、それに温かいお味噌汁があれば最高です！

○エアロバイクを 1 時間こいだ後の「レモンチューハイ」です！

○炊きたてのご飯の卵かけご飯が一番！

○休みの前日、欲望に負けて、夜中の「インスタントラーメン」

○仕事を終えて疲れているのに頑張って作ってくれる「妻の晩ごはん」

○冬支度にと早朝から頑張った薪割り後の「とり鍋」

○誕生日や記念日に、夫におごってもらう「ひつまぶし」

○家族が寝た後に、こっそり 1 人で食べる「ハーゲンダッツ」！

○旅行から帰ってきた日の「家ごはん」（おちつく（笑））

○阪神タイガースの応援で訪れる甲子園球場での「ジャンボ焼鳥と生ビール」

ご家族が不在の時に
「こっそり」召し上がる
〇〇という投稿が、と
ても多かったです！

・炊きたての白飯
・卵かけご飯
・ご飯にお味噌汁
・梅干し入りおむすび
・家族が作るごはん

シンプルに白飯が一番とい
う投稿も多かったです。
何気ない日常こそ幸せ ♡
召し上がるシチュエーシ
ョンが何より大切ですね！

「第 6 回 社会保険みえクイズ（前月号）正解発表」

こたえ

三重県社会保険協会

たくさんのご応募、ありがとうございました★
応募総数 254 件。全問正解は 254 件 でした。



会員様へのメッセージ

令和 4 年度の社会保険協会事業にご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

みなさまにご協力いただきながら「セミナー」「ウォーキング大会」を予定どおり開催することができました。

来年度におきましても、慎重かつ積極的に事業を進めてまいりたいと考えております。

なにとぞ変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

次回「5 月号」（4 月中旬頃発送予定）にて令和 5 年度「年間事業予定表」「会費納入のご案内」などをお送りいたします。「会費振込用紙」が同封されますので、開封の際ご注意くださいようお願いいたします。

今月号の同封チラシのご案内

- 会員事業所様の名称・住所変更に関する「届出」のお願い
- 施設利用会員証のご案内

三重県社会保険協会のご案内

「謎の組織『SHK』の正体に迫る」の巻

～事務担当者 社会保子さん^{やしろ え やす こ}・協子さん^{きょう こ} 姉妹のある日の会話 Part 9～

保子さん 「なにになに？この馥郁たる香り！小汚い職場に春が舞い込んできたかのような…」
 協子さん 「経営企画部の桜木さんから桜餅の差し入れ！この芳しい香り、匂い袋で持ち歩きたいわ」
 保子さん 「にしても、三重県出身「浅野拓磨選手」のスーパーゴールは感動したな」
 協子さん 「それ何？「ヒグマがガオー」みたいなポーズしてからに」
 保子さん 「誰がグリズリーやねん！ジャガーポーズやろが！」
 協子さん 「あの日は深夜やったけど、ソーセージとビールで祝杯挙げたわっ！」
 保子さん 「サッカー&環境先進国ドイツな！温暖化対策といえば環境省のSHK制度って知っとる？」
 協子さん 「そっちのSHKは知らんけど、私が知っとるSHKは、割と「ええ団体」やで」
 保子さん 「アソコのおかげで、勉強できたり、お得に京都行ったり、日帰り温泉行けるんやもんなあ」
 協子さん 「職場で〇〇大会とか企画運営するの大変やけど、代わりにSHKが開催してくれるでな」
 保子さん 「そう。福利厚生も職場ですとなると経費のこともあるしアレやけど、これもSHKがするしな」
 協子さん 「それに行政機関の現役職員が講義するセミナーってSHKやからこそ…やしな」
 保子さん 「なんでも会員事業所の会費だけで運営しとるみたいやん。節約しながら進めとるようやな」
 協子さん 「それで手作り感満載のチラシが多いんやな！印刷や紙折り、封入も職員手作業なんや！」
 保子さん 「確か、アノ団体、常務1名と事務方2名しかおらんことない？本部と5支部の事業をできる？」
 協子さん 「三重県内のいろんな業種の事業所が役員になって、助言・協力のもと運営しとるんやって！」
 保子さん 「とにかく、会員事業所にとって有意義な事業を、限られた予算の中で推進しとる団体なんやな」
 協子さん 「事業に参加したり、割引券を利用したら、会費以上のバックがありそうやん」
 保子さん 「そやな。今後もSHKとともにあらんことを…やな。ときにSHKの正式名称、何やったっけ？」
 協子さん 「う～む！栄町ホイップクリーム研究会？桜橋ハモンセラーノ協会？」
 保子さん 「いやいや、ホイ研でもハモ協でもなくて…私らの名前みたいな漢字ばっかの団体で…」
 協子さん 「あ～わかった！『社会保険協会』や！」
 保子さん 「美術館の割引券を毎回利用されとる経理部の上司に、令和5年度も【会費納入】念押ししとこっ！」

令和5年度につきましても、引き続き「三重県社会保険協会」をご愛顧いただき、各種事業にご参加、ご利用のほど、なにとぞお願い申し上げます。次号にて新年度「事業予定表」をお送りいたします。

なお、姉妹の会話に登場する団体は架空であり、実在のものとは関係ございません。また、「社会保険協会」が「SHK」で表記、呼称されている実態はございませんので…

年金事務所による出張年金相談日

相談場所	相談時間	相談日		相談場所	相談時間	相談日	
		3月	4月			3月	4月
柿安シティホール (桑名市民会館)	10:00～15:00	2	6	鈴鹿商工会議所	10:00～15:00	8	12
		9	13			22	26
		16	20	亀山市役所	10:00～12:00	16	20
		23	27		13:00～15:00		
		30	—	志摩市商工会館	10:00～15:00	9	13
上野商工会議所	10:00～15:00	1	5	熊野市役所	10:00～14:00	1	5
		17	21	熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	—	21
名張商工会議所	10:00～15:00	14	11	御浜町役場	10:00～14:00	8	12
		28	25	紀宝町役場	10:00～14:00	15	19

※桑名市・伊賀市・名張市・鈴鹿市・亀山市・志摩市については、予約による年金相談を行っていますので、ぜひご利用ください。

【お申し込み先】 各年金事務所 お客様相談室あてお電話ください。

桑名市 ⇒ 四日市年金事務所 059-353-5515
 伊賀市・名張市・鈴鹿市・亀山市 ⇒ 津年金事務所 059-228-9112
 志摩市 ⇒ 伊勢年金事務所 0596-27-3601