

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.570

- 令和5年度より生活習慣病予防健診等の自己負担額が軽減されています!
- 申請書(届出書)のご申請は新様式でお願いします!

日本年金機構 年金事務所

- 算定基礎届の提出をお願いします
- 令和6年10月からの短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大について

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 海の家・プール利用割引券
- 年金制度セミナー
- 健康DVD・交通安全DVDの貸出
- 会員様「投稿」ご紹介コーナー
- 社会保険協会事業のご案内「怪獣がバロメーター」の巻

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)



▶三重の自然シリーズ

#26:熊野市「獅子岩」

神々が宿る聖地「熊野」熊野古道をはじめ、鬼ヶ城、丸山千枚田と景勝地が目白押し! 中でも巨大な獅子
が熊野灘に咆哮しているかのような光景は絶好の写真スポット! 朝日や夕陽に浮かび上がる大自然の
造形美は神々しくさえあります。日本のスフィンクス「獅子岩」を眺めていると不思議なパワーを授かり
そうです。ぜひこの夏お出かけください!

職場内で回覧をしてください

2023
7

SHAKAIHOKEN MIE

令和5年度より生活習慣病予防健診等の自己負担額が軽減されています！

一般健診
対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高

7,169円



軽減後

最高

5,282円



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん

肺 胃 大腸
子宮 乳房

までカバー！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

軽減前

最高

4,802円

軽減後

最高

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウィルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診

異常なし

引き続きの
健康づくり、
毎年の健診を！



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！

！特定保健指導って？！

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

！未治療者への受診勧奨！

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。

もっと詳しく知りたい方は特設ページをご覧ください！



特設ページは
こちらから▶▶



健診受診の流れ

1

受診を希望する
健診機関に予約する

全国約3,500機関の健診機関で受診することができます。協会けんぽへの申込み手続きは不要です。

2

健診を受診する

受診当日は、保険証を必ずお持ちください。また、健診機関からの案内や検便の検査容器なども忘れないよう、お持ちください。

3

生活習慣の改善が必要な方は…
・特定保健指導を利用する
・医療機関を受診する

健診当日に特定保健指導の案内があった際には積極的にご利用ください。

健診機関の一覧はこちら

協会けんぽ 健診機関



申請書（届出書）のご申請は新様式でお願いします！

※協会けんぽでは令和5年1月以降に提出いただく様式から、新様式に変更しております。

新様式のポイント

新様式例

ポイント①

マス目化した記入欄を増やしました

●文字の読み取り精度を高め、より迅速に事務処理を行うため、マス目化した記入欄を増やしました。

健康保険 被保険者 療養費 支給申請書 (治療用紙)

この申請書は、令和5年1月以降にご使用ください。

Point ①

Point ②

2ページ目に続きます。 >>>

全国健康保険協会 協会けんぽ

ポイント②

記入方法を記述式から選択式に変更しました

●わかりやすい記入方法とするため、記述式から選択式に変更しました。

Q&A

Q1 新様式の申請書（届出書）はどこで入手できますか？

全国健康保険協会（協会けんぽ）ホームページよりダウンロードいただけます。
なお、協会けんぽ三重支部に郵送をご依頼いただくことでもご入手いただけます。

Q2 旧様式の申請書（届出書）で申請できますか？

旧様式の申請書（届出書）でご申請いただいた場合、事務処理等に時間を要することがございますので、**必ず新様式でのご申請**をお願いします。

● 算定基礎届の提出をお願いします

算定基礎届について

事業主の皆様には、毎年1回、7月1日現在におけるすべての被保険者（社会保険に加入している従業員）の標準報酬月額を決定するために、「算定基礎届」を提出いただいています。この「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則として1年間（9月から翌年8月まで）固定され、納めていただく保険料の計算や、将来受け取る年金額等の計算の基礎となるものです。

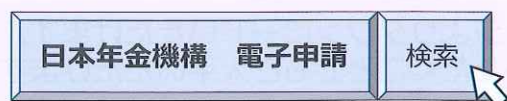
つきましては、算定基礎届およびその他必要となる届書を、提出期間内にご提出いただきますようお願いいたします。

なお、提出期間内にご提出が確認できない場合は、文書や電話でご提出のお願いをする場合がございます。

手続き時期・場所および提出方法

区 分	内 容
提出時期	令和5年7月1日（土）から7月10日（月）まで
提 出 先	事務センター ※管轄の年金事務所への持参も可能です。 （年金事務所の受付時間：平日8時30分から17時15分まで）
提出方法	電子申請、電子媒体（CD または DVD）、郵送、窓口持参 ※郵送の場合は、算定基礎届送付時に同封している返信用封筒をご使用ください。

なお、電子申請による提出について、ご不明な点がございましたら、日本年金機構ホームページでご確認ください。



日本年金機構ホームページ
(<https://www.nenkin.go.jp/>)

算定基礎届の提出にあたっては、日本年金機構ホームページに掲載した資料や動画等をご覧ください、記入漏れや誤り等のないようよろしくお願いいたします。

令和6年10月からの短時間労働者に対する 健康保険・厚生年金保険の適用拡大について

令和6年10月から、被保険者数が51人以上の企業等※（現在は被保険者数101人以上の企業等）で働く以下の条件に該当する短時間労働者（パート・アルバイト）の方について、社会保険の加入が義務化されます。

《 加入対象（短時間労働者）の要件 》

- ◇ 週の所定労働時間が20時間以上
- ◇ 2か月を超える雇用の見込がある
- ◇ 月額賃金が8.8万円以上
- ◇ 学生ではない

※厚生年金保険の被保険者（短時間労働者は含まない、共済組合員を含む）の総数（注）が1年のうち6カ月以上51人以上となることが見込まれる企業等のことです。

（注）法人事業所の場合は、同一法人格に属する（法人番号が同一である）すべての適用事業所の被保険者数、個人事業所の場合は、適用事業所単位の被保険者数となります。

当該義務化の対象となる可能性がある事業所の事業主様には、後日、個別にご案内させていただくこととしております。短時間労働者に対する適用拡大について詳しくお知りになりたい場合は、以下のURLまたは二次元コードより「日本年金機構からのお知らせ 特集ページ」をご確認ください。

〈 日本年金機構からのお知らせ 特集ページ 〉



<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/kikou-oshirase.html>

福 利 厚 生 事 業

海の家・プール利用割引券



Let's go to the beach !

津市御殿場海岸「海の家（休憩所）」の利用料金 600 円が、なんと「無料」に！
スマホを忘れて、デジタルデトックスしませんか？

see the sea ⇒ feeling good ⇒ relax ⇒ so happy
watermelon smashing ⇒ sand play ⇒ so happy
grilled shellfish ⇒ fried noodles ⇒ so happy



● 制度普及事業 ●

「年金制度」セミナー

行政機関の現役担当者が「年金」に関して、わかりやすくお話いたします。

この機会に、将来の生活設計のため、従業員さんからの相談対応のため、学んでみませんか？

もしも公的年金制度がなかったら

親や親戚の老後を、ひとりで支えるのは厳しい

長生きした時、貯蓄や個人年金だけでは厳しい

予測不能なリスクは個人だけでは対応は厳しい

予測できない将来の備えは

社会全体で支える仕組み

「公的年金」が必要

年金について

理解を深めま

しょう！

健 康 啓 発 事 業

健康DVD・交通安全DVDの貸出

三重県社会保険協会では、職場で働くみなさまの「健康」「安全」をサポートする事業を行っています。

御社の研修会の1コーナーとして「健康DVD」「交通安全DVD」の上映はいかがでしょう。

会員事業所様には「無料」貸出を行っていますので、ぜひご活用ください。

詳細や申込方法など、当協会へお問い合わせください。

健康DVD一覧

- 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう（42分）
- 筋肉を育ててメタボを予防しよう（60分）
- 健康サポート体操（60分）
- 自分でできるストレス・コントロール（25分）
- ストレス・コーピングによるセルフケア（26分）
- ストレスチェックを活用したセルフケア（25分）
- あなたのための熱中症対策～災害事例から考えよう～（25分）
- 部下が休職する前にできること（25分）
- はじめてのウォーキング&ジョギング（31分）
- 若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット（33分）
- Good-byeストレス（29分）
- 正しく知れば怖くない がんのお話（26分）
- 腰痛・肩こり・頭痛（25分）

交通安全DVD一覧

- 漫然運転を防ぐ コメンタリー運転の効果とポイント（16分）
- ながら運転 ながらスマホ 一瞬が事故を招く（16分）



貸出「無料」です！

返却時の送料のみご負担！

● 会員様「投稿」ご紹介コーナー

前号の「クイズ回答用紙」下段に

「アナタの『とっておきの休日の過ごし方』を教えてください！」

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。

「午前中に掃除・洗濯など家事を済ませ、午後からビール！」「遅寝遅起きを楽しむ！」「録画したドラマを観る」という投稿が、とても多かったです！

● 会員様の声

- コーヒーを飲みながら好きな雑誌を読み、幸せな事ばかり妄想しながらウォーキング。
- 土と遊ぶ畑仕事です。育つ野菜を見ていると、力をもらえます。
- 早起きをして、掃除・洗濯など家事を済ませ、午前中からビールを呑むことです。
- 孫と蝶々を呼ぶためのバタフライガーデンを作る。蝶々の種類を孫の図鑑で教えてもらう。
- キャンプに行き、おいしいものを食べて、たき火に癒され、のんびり過ごす。
- 家で庭仕事して、1日中、誰とも話をしない。
- 紅茶をティーポットで淹れて、ひざの上に犬を抱きながら、映画をみる！
- コツコツとキャットウォークを制作！
- 翌朝の食事やお弁当づくりの時間を気にせず、夜遅くまで読書すること。
- とにかく毛が抜ける愛犬（柴犬）のエンドレスブラッシング！
- なーんにも予定を入れずに、家族でのんびり過ごす。
- 見たい絵がある展覧会に出掛けて、ランチを楽しむ。
- 昼間に、焼肉&ビール！そして昼寝！
- おふとんを干して、シーツを洗ってベッドメイキング！ふかふか清潔なおふとんで快眠！
- 友達とタコパしながら、韓国ドラマをイッキ見！
- 海岸へ行き、波の音を聞きながらボンヤリする。（日常の疲れを癒しに）
- 初孫との10m10分の散歩。
- おしゃれなカフェで本を読みながら、ゆっくりする！
- 部屋を片付けてカップ麺を食べて昼寝！夕飯の支度もせずに冷凍食品を食べてTV観て眠りにつく。
- 低山ハイキングに出掛け、綺麗な空気と景色に癒され、帰りには消費した以上にカロリー摂取！
- 子どもと色んなところへ遊びに行ったりして、一日たくさん遊んで、夜スッと寝れると、いい日だったなあと考える。
- 庭に出て、大切にお花を育てる。大切に育てると元気に美しく咲いてくれる。人と人の間も大切にしたら毎日が元気になる。
- 子供達のごはんをめっちゃ豪華に作る！手作りで品数を増し増しにしてあげるとめっちゃ嬉しそうに食べてくれます。何かの記念日？とか言ってくるけど、ただヒマだったから…そんな1日が幸せです♥

「第7回 社会保険みえクイズ（前号）正解発表」

	問1	問2	問3	問4	問5
こたえ	C	C	C	B	C

たくさんのご応募、ありがとうございました★
応募総数276件。全問正解は216件でした。

今月号の同封チラシのご案内

- 令和5年度版「社会保険実務ガイド」（事務担当者様の参考図書）
- 社会保険制度セミナー「年金制度」のご案内
- 海の家・プール利用割引券のご案内

三重県社会保険協会事業のご案内

「怪獣がバロメーター」の巻

～事務担当者 社会保子さん^{やしえ やすこ}・協子さん^{きょうこ} 姉妹のある日の会話 Part11～

- 保子さん 「どしたん？武蔵丸に上手投げで勝った瞬間の貴乃花の形相で、クロッフルかじって！」
- 協子さん 「経理のムーディーモンスターに業腹なんよ」
- 保子さん 「還暦気分屋怪獣！コードネーム「ダブルM」な！月間態度悪選手権大会シニア部門第1位の人な！」
- 協子さん 「挨拶ない愛想ない「NAI・NAI 60」！」
- 保子さん 「あの歳まで、社会人として、よー勤まってきたなあー」
- 協子さん 「でも…アノ人の言動を許せやんのは、こっちの心に余裕がないからかもね…」
- 保子さん 「彼を「許せる許せやん」がストレスチェックの指標になるかもね…」
- 協子さん 「かもね かもね SOかもね」じゃあ、今はストレスMAXなんかも！」
- 保子さん 「ちょっと気分転換に「しりとり」でも、しよか！テーマは「夏に食べたいもの」でいこか！」
- 協子さん 「ほな私から「スイカ」！」
- 保子さん 「カルダモン薫る北インド風スパイスチキンカレー」
- 協子さん 「長いな！まあ夏に食べたいわな。えーっと。レやな。じゃあ「冷製パスタ」！」
- 保子さん 「タンドリーシュリンプ添えバレンシア風モロッコインゲンとガラフォン豆の本格パエリア」
- 協子さん 「しりとり史上、最長文！相手を不安にさせる長ゼリフはやめなはれ！んーと「アイスクリーム」」
- 保子さん 「麦とろごはん…と…すだちそうめん…と…豆腐丼…と…山形のだし」
- 協子さん 「終わりなき地獄のしりとり！しりとり「と」はご法度なんよ！」
- 保子さん 「じゃあ…「無限オクラ」」
- 協子さん 「急にシンプル！ネバネバが免疫力アップ、夏バテ防止に効果的やけど！」
- 保子さん 「オクラみたいに地味やけど粘り強く汗かいて仕事する人こそ報われてほしいわ」
- 協子さん 「でも、そんな人ほど限界までやってしめて、ストレス溜め込むんよなあ」
- 保子さん 「ストレスに上手に対処する方法を教えてくださいわあ」
- 協子さん 「そしたら社会保険協会の無料DVDレンタルを利用して30分勉強会を開催しよか！」

健康や交通安全に関するDVDを各種ご用意しております。会員様には「無料」貸出を行っていますので、ぜひご活用ください。

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	
		7月	8月			7月	8月
柿安シティホール (桑名市民会館)	10:00～15:00	6	3	鈴鹿商工会議所	10:00～15:00	12	9
		13	10			26	23
		20	17	亀山市役所	10:00～12:00	20	17
		27	24		13:00～15:00		
		—	31	志摩市商工会館	10:00～15:00	13	10
上野商工会議所	10:00～15:00	5	2	熊野市役所	10:00～14:00	5	2
		21	18	熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	—	18
名張商工会議所	10:00～15:00	11	8	御浜町役場	10:00～14:00	12	9
		25	22	紀宝町役場	10:00～14:00	19	16

※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 お客様相談室までお電話ください。

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