



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.572

- 今年度から自己負担額引き下げ！協会けんぽの「生活習慣病予防健診」
- 令和5年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い
- 協会けんぽの各種申請書は新様式をご使用ください！

日本年金機構 年金事務所

- 「ねんきんネット」で厚生年金記録の確認や年金見込額の試算ができます！

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 社会保険制度セミナー(年金制度)開催結果
- 社会保険制度セミナー(健康保険の給付制度)開催のご案内
- アナタはどっち？「ボウリングと温泉 VS スキーと温泉」
- 会員様「投稿」ご紹介コーナー
- 健康ゴルフ大会のお知らせ
- 社会保険協会事業のご案内「ありがたや ありがたや」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 #28: 津市芸濃町雲林院「河内渓谷」

津市の紅葉スポットのひとつ！河童も溺れるほどの豊かな水量を誇る川の流れと、鮮やかな色彩の紅葉、そして形状が美しいアーチ形の橋が見事な景観を演出！津市の水瓶「安濃ダム」への登り道(自転車で登ると心臓がバクバクします)を進むと広大な錦枝湖へ。人口湖でありながら、自然と調和がとれた気持ちの良いロケーション！湖の周囲(約5km)をウォーキングすると気分爽快ですよ！ぜひ足を運んでみてください。

2023
11

職場内で回覧をしてください

SHAKAIHOKEN MIE

今年度から自己負担額引き下げ！ 協会けんぽの「生活習慣病予防健診」

今年度の健診はもう受けていますか？

協会けんぽの「生活習慣病予防健診」は「料金が安い！」「内容が充実！」とメリットが沢山。

更に今年度から自己負担額が軽減され、より受けやすくなっています。

ご自身の健康状態をきちんと知るために、「生活習慣病予防健診」を受診しましょう！

生活習慣病予防健診の3つのメリット



「定期健康診断」として利用できる！

労働安全衛生法で事業所様に義務づけられている定期健康診断の検査項目が含まれています。



健診費用の約7割を協会けんぽが補助！

通常約19,000円の健診が約5,000円で受けられます。

今年度から
自己負担額を引き下げ！

最高 7,169円

最高 **5,282** 円

※一般健診の場合



「がん検診」もセットで充実！

法定健診で定められている項目に加え、国が推奨する5種類のがん（肺・胃・大腸・子宮・乳房）検診も同時に受診できます。

※子宮頸がん検診・乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

申込方法

受診日を予約

健診機関を選び、受診日を予約してください。



案内に従って受診

健診機関から案内書が届いたら健診を受診してください。

健診は受けた後の

メタボリックシンドローム
の“リスク”がある方

行動こそが大切です！

「メタボの放置」は危険！

健康サポート（特定保健指導）で**“専門家”と一緒に改善！**

健康サポートでは、保健師や管理栄養士などの専門家が、食事や運動など一人ひとりにフィットした生活習慣の改善をサポートさせていただきます。

※健康サポートは健診の結果よりメタボリックシンドロームのリスクがあるとされた40歳～74歳の方が対象です。

無料

かんたん！ 健康サポートの流れ

受け方を選択する

健診当日に健診機関で受ける

ご担当者様の作業負担の軽減・実施率の向上につながります。

後日、職場で受ける

都合のよい日に受けることができます
ご希望の日程・場所の調整をお願いいたします。



1 健診を受ける

最初は面談から！

2 面談をする（専門家と一緒に目標を決める）

※個別面談となります。

3 生活習慣の改善に取り組む

3～6ヶ月後

健診結果が改善

健康サポート受ける

令和5年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、給付の適正化および加入者の皆さまの保険料負担の軽減を目的として、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその資格を満たしているかを確認するために、**毎年度、被扶養者資格の再確認を実施**しています。被扶養者資格をご確認いただき「**被扶養者リスト**」をご提出いただきますようお願ひいたします。

提出期限

令和5年12月8日（金）

■ 確認の対象となる方

令和5年4月1日時点で18歳以上の被保険者
(令和5年4月1日以降に被扶養者になった方を除く)

■ 書類送付時期

令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送

■ 添付書類

- 被保険者と別居している被扶養者**
仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者**
海外特定要件に該当していることが確認できる書類

■ 再確認の結果、被扶養者から外れる場合

被扶養者状況リストに同封の「被扶養者調査兼異動届」と該当する方の「**健康保険証**」を添付し、協会けんぽへご提出ください。

令和4年度の実績（全国）

被扶養者から外れた人：約7.8万人

高齢者医療制度への負担軽減額（効果額）：約9億円

協会けんぽの各種申請書は新様式をご使用ください！

（令和5年1月より、各種申請書の様式を変更しております）

■ 新様式使用の際のポイント

1

申請書は機械処理を行いますので、コピーしたものや独自に作成したものを使用しないでください。

2

ご申請の際、複数ページある申請書（傷病手当金や出産手当金など）の場合は、全てのページが新様式であることをご確認ください。

“8ヶタ” になっている

ものが新様式です！

※旧様式は6ヶタです。

6 0 1 1 1 1 0 1

ご申請の際は、必ず新様式でご申請ください

「ねんきんネット」で 厚生年金記録の確認や年金見込額の試算ができます！

◇ 厚生年金加入記録の確認

会社を退職した後、国民年金の加入手続きにもれがないか、納め忘れがないか確認できます。

■ 画面イメージ

①月別の年金記録の情報													
年度	年齢	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
平成25年度	20歳	国年	国年	国年	国年	国年	国年						
平成26年度	21歳	国年	国年	国年	国年	国年	国年						
平成27年度	22歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年						
平成28年度	23歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年						
平成29年度	24歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年						
平成30年度	25歳	厚年	厚年										

厚生年金保険加入記録の情報		
お勤め先の名称：〇〇株式会社	一覧する	
標準報酬月額変更・標準賞与年月	厚生年金基金	標準報酬月額・標準賞与額
平成27年 4月	基金加入	190,000円
平成27年 7月	---	賞与 109,000円
平成27年 9月	基金加入	200,000円

確認できるもの

- ◆ 厚生年金加入記録
 - 厚生年金の加入月数 ○資格取得・喪失年月日 ○お勤め先の名称 ○標準報酬月額・標準賞与額 等
- ◆ 国民年金加入記録

◇ 様々な条件に応じた年金見込額の試算

試算方法

- ◆ 現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した見込額を自動表示する「かんたん試算」
- ◆ 今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件を自分で設定して試算する「詳細な条件で試算」



■ 画面イメージ

① かんたん試算 はじめての方はこちらから現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を自動的に試算できます。

② 詳細な条件で試算

以下の条件を入力し、試算できます。

- 今後の職業、収入および期間
- 受給開始年齢
- 国厚生年金保険料を納付・払い戻し（追跡）した場合

③ 試算結果一覧を表示

「かんたん試算」、「詳細な条件で試算」で実施した試算結果の確認や、試算結果をグラフで比較できます。

◇ 他にも厚生年金加入者の方々に便利な機能があります！

- ◆ 電子版の「ねんきん定期便」や「被保険者記録照会回答票」の確認・ダウンロード
- ◆ 持ち主のわからない年金記録の検索もできます。（亡くなれた方の記録も含みます。）

ご利用登録は、とってもカンタン

日本年金機構のホームページで！

「ねんきんネット」のご利用登録は、このページから！

ねんきんネット 検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



■画面イメージ

①

日本年金機構
Japan Pension Service

新規登録
ねんきんネットを初めて利用する方はこちら

ログイン
ねんきんネットを利用したことがある方はこちら

②

ねんきんネットの利用を始める
(ご利用登録)

マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードあり
アクセスキーがなくても、ねんきんネットをご利用いただけます。
④ マイナポータルからのご利用

マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードをお持ちでない方(ねんきん)

アクセスキーあり
アクセスキーがあればユーザIDの認証を行えます。
③ 新規利用登録

アクセスキーなし
アクセスキーがない場合は、後日郵送でユーザIDを送行します。
④ 新規利用登録

【マイナンバーカードをお持ちの方】の登録の流れ

その1

その2

- 以下をご用意いただき、**マイナポータル**にログインしてください。
- ・マイナンバーカード
- ・メールアドレス

- マイナポータルのトップ画面の「**年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）**」ボタンを押して「ねんきんネット」にログインしてください。



【マイナンバーカードをお持ちでない方】の登録の流れ

その1

その2

その3

- 以下をご用意いただき、新規登録画面から**必要事項**を入力してください。
- ・基礎年金番号 ※1
- ・メールアドレス
(お持ちの場合)
- ・アクセスキー ※2

- ▶ **アクセスキー※2をお持ちの方**すぐにユーザIDが発行されます。
- ▶ **アクセスキー※2をお持ちでない方**日本年金機構で本人確認を行い、**5営業日程度**でユーザIDを記載したハガキをお届けします。

- ユーザID・パスワードを使用して、「ねんきんネット」へログインしてください。

※1 基礎年金番号は日本年金機構からお送りしている通知書等に記載されている10ヶタの番号です。

※2 アクセスキーは「ねんきん定期便」などに掲載されている17ヶタの番号です。

■ 基礎年金番号の記載例（年金額改定通知書）

■ ねんきん定期便（50歳未満）

お問い合わせは

専用番号



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時00分まで）
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません

● 制度普及事業

◆社会保険制度セミナー(年金制度)開催結果

三重県総合文化センターにて制度セミナーを開催しました。
将来の生活設計の柱である公的年金について、知識を深めて
いただきました。ご参加いただき、ありがとうございました。



アンケート結果

今回は受講された方にアンケートをお願いいたしました。
今後のセミナーを企画する上で、参考にさせていただきます。
アンケートにご協力いただき、感謝申し上げます。

- 行政機関の人とは思えない話し方で、退屈することなく、最後まで聞いていました。
- テキストの読み上げ以外の内容が多く、大変良かったです。
- 学習塾の熱血講師のように、身振り手振りを交えて、伝えたいという気持ちが感じられ良かった。
- 話が聞き取りやすく良かった。講師の方がユーモアがあり、おもしろかったです。
- 年金を請求する時の具体的な方法等を教えていただきたいです。実物の用紙などを見て書き方などを知りたいです。
- 働き方と年金の組み合わせで、もう少し細かくわかりやすい解説が欲しかった。
- 各種年金制度の深掘りテーマの講演があれば嬉しいです。
- このような研修会に参加できるのは、とてもありがとうございます。これからも開催してほしい。

◆社会保険制度セミナー（健康保険の給付制度）開催のご案内

令和5年12月12日（火）に、三重県総合文化センターにて「健康保険の給付」に関するセミナーを開催いたします。 知っておきたい健康保険給付のお話！ 貴重なお話が満載です！
職場の方々へ、ナイスなアドバイスができるよう、さらに知識を深めませんか？

● 福利厚生事業

アナタはどっち？

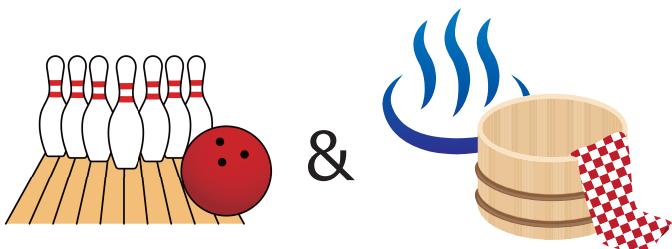
ボウリングして日帰り温泉

VS

スキーの後で日帰り温泉

- みんなでボウリングを楽しんだ後の温泉は格別
- 筋肉痛を効能抜群の温泉で血流促進・疲労緩和
- 逆に温泉でまったりした後のボウリングもあり

- 雪山で凍えた身体に、温泉の温もりは極楽です
- スキー場から三重県に帰ってきて安らぎの温泉
- スキーで乾燥した肌に保湿成分たっぷりの温泉



割引券を利用してチョットお得な楽しい休日はいかがですか？ 割引券を増刷して申込をお待ちしております！

● 会員様「投稿」ご紹介コーナー

前回号の「クイズ回答用紙」下段に

「この秋冬に計画されている「旅行（おでかけ）」について教えてください」

というテーマで自由「記入欄」を設けました。

いろいろ楽しい計画を、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ます。 おでかけのご参考に！



●会員様の声

- 志摩の安乗の民宿で一泊！ ふぐとヒレ酒で一杯！
- 八ヶ岳の山に登り紅葉を楽しむ。下山のあとは温泉でほっこり。猪鍋をいただきいてんまり。
- 孫の将棋大会の応援がてら通天閣に行き「スライダー」を豪快に滑ってこようかと思ってます！
- コロナ緩和により数年ぶりの社員旅行！気の抜けない仲間とバスに揺られて北陸の温泉へ！
- パールロードの鳥羽展望台へ行って、鳥羽一郎等身大パネルがあったことを懐かしむ。
- 平日に休みをとって、テーマパークに行きたいです。
- 社内有志旅行で、福岡・天神食べ歩き、もつ鍋を堪能し、ハウステンボスでゆっくりしてきます。
- 宿坊のことをテレビで観たので、高野山の宿坊へと計画中。座禅も写経も精進料理も興味津々です。
- 淡路島から四国へ。本場でさぬきうどんを娘たちに食べさせたい、玉ねぎキャッチャーやってみたい。
- 大阪のコリアンタウンへ行こうと計画。大阪で食べ歩きをして、美味しいキムチを買って帰りたいです。
- 電車に乗って一人旅。目的地は、他県の美術館と博物館！
- 取り立ての免許で、買ったばかりのバイクに乗り、初めての県外へ。帰ってくることが最大の目標です！
- 北海道にあるポプラファームへ行って、サンタのヒゲ（夕張メロンの上にソフトクリーム）を食べたい！！
- 近場の伊勢志摩で旅費をかけずに、贅沢に「美し国」満喫！

今回の応募
約500名様
皆様のステキ計
画を拝見し、羨
望し微笑し同感
いたしました。
楽しいおでかけ
になりますよう
に！

「第8回 社会保険みえクイズ（前回号）正解発表」

こたえ 山 川 豊 と 鳥 羽 一 郎

たくさんのご応募ありがとうございました。
厳正なる抽選の結果、30名様にムムムな
賞品をお送りいたしました。 Congrats !

● 健康づくり事業



健康ゴルフ大会の開催

開催日時 令和5年11月16日（木）午前9時10分スタート

会 場 西日本セブンスリーゴルフクラブ

松阪市嬉野島田町 1242-1 0598-42-1212

参加資格 三重県社会保険協会 会員事業所 様（事業主・従業員）

定数 24名（11月1日（水）までにお申し込みください）

参加費用 3,000円（当日受付にて）《プレー費・食事代は各自負担》

上記内容を記載の上、FAXにてお申し込みください。

事業所記号	
事業所名	
事業所住所	
参加者氏名	
生年月日	
性 別	
ハンディ	

今月号の同封チラシのご案内

- 社会保険制度セミナー「健康保険の給付制度」のご案内 津市で開催（12月）
- ウォーキング大会のご案内 松阪支部・伊勢支部
- 後期募集「日帰り温泉入浴料割引券」「ボウリング割引券」「スキーリフト補助券」のご案内

ゴルフ大会申込書送信先

（一財）三重県社会保険協会
FAX 059-229-6322

申込者様には、後日「詳細案内」を送付いたします。

三重県社会保険協会事業のご案内

「ありがたや ありがたや」の巻

※詳しくは同封チラシをご参照ください。

～事務担当者 社会保子さん・協子さん 姉妹のある日の会話 Part13～

- 保子さん 「ウォーノ！ ヴォニッショ！ ファンタスティコ♥」
 協子さん 「どないしたん？ 戻るなり急に（ラテン系）で！ どちらかというと普段（ガテン系）やん」
 保子さん 「さっき、別館B棟で、嘱託営業マンの辻本さんに〈BABBIのウエハース〉を、もろたんよ♥」
 協子さん 「パッケージがシャレオツで、サクサク食感と上品な味わいが最高なイタリアンお菓子な」
 保子さん 「バニラも美味やけど、ピスタチオも、オッティモやなっ！」
 協子さん 「辻本師匠は、積極思考の教祖様やでな。どんな困難にも感謝の気持ちで前向きやもんな」
 保子さん 「悟りの境地一歩手前の辻本さんは、さっきも「ありがたや ありがたや」って、口癖を連発しとったわ！」
 協子さん 「当たり前の日常や何気ないことに感謝する気持ちは大切な。蛇口から「水」出る…とか」
 保子さん 「平稳な日常って実は（幸せ）の宝庫なんやない？ 身体がそこそこ元気なことや、飯が旨いことや」
 協子さん 「安眠できたり、働けたりすることも…あと、あって安心（健康保険制度）もなっ！」
 保子さん 「いざという時、助かんねん。みんなに支えてもらって、私もみんなを支えてる相互扶助システム！」
 協子さん 「普段、意識することないけど、入院や高額な治療が必要になった時、ありがたいよなあ」
 保子さん 「知らんと損なことって世の中にはあるやん。健康保険制度も知っておくほうがお得やんなあ」
 協子さん 「じゃあセミナーに申し込んで勉強やな！ それより（バビ）！ 私の（バビ）は？」
 保子さん 「アンタ、「バビ」って言いたいだけちゃう？ 潤音が気持ち良くて、ゼッタイ言いたなっとるやん！」
 協子さん 「口にしたいコトバってあるよね。（部分分数分解） BBB ヒィーア！」
 保子さん 「分数だけにブンブンやないんよ！ 真ん中Bでは成立せーへんねん！」
 協子さん 「じゃあ（武家諸法度）（ジャバザハット）（ビールでブハット） BJB ピアッ！」
 保子さん 「新ハット同盟誕生！ でも惜しい…真ん中はJの次！ そろそろ決めてよ！」
 協子さん 「（ブルスキッタ）（カブレーゼ）（バッカラマンテカート） BKB マンマミーア！」
 保子さん 「オシャレイタリアンアンティバスト！ そんなん聞いたら「ウォーノ・イソーノ」に行きたなったやん！」
 協子さん 「そしたら今夜は、サザエのアーリオオーリオとカツオのスコッタートを食べに行こ！」
 保子さん 「今日は何だかイタリアン♥いい一日やね！ 「グラート グラート（ありがたや ありがたや）」」

健康保険給付の相談・手続窓口である「協会けんぽ」職員による「制度セミナー」を開催いたします。
 健保給付に関するお話や医療保険のお話など、お役立ち情報満載のセミナーに、ぜひご参加ください。

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	
		11月	12月			11月	12月
柿安シティホール (桑名市民会館)	10:00~15:00	2	7	鈴鹿商工会議所	10:00~15:00	8	13
		9	14			22	27
		16	21	亀山市役所	10:00~12:00	16	21
		30	28		13:00~15:00		
上野商工会議所	10:00~15:00	1	6	志摩市商工会館	10:00~15:00	9	14
		17	15	熊野市役所	10:00~14:00	1	6
					10:00~13:00	–	15
名張商工会議所	10:00~15:00	14	12	御浜町役場	10:00~14:00	8	13
		28	26	紀宝町役場	10:00~14:00	15	20

※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