

社会保険

みえ

CONTENTS

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

- 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！
- 退職される方へのご案内に任意継続申請セットをご活用ください

VOL.574

日本年金機構 年金事務所

- 社会保険の手続きは電子申請をご利用ください
- 年金委員制度のご案内

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 東京ディズニーリゾート利用割引券
- 秋の「ウォーキング大会」開催日決まる！
- 令和6年度の「セミナー」案内
- 会員様「投稿」ご紹介コーナー
- 会員様へのメッセージ
- 社会保険協会事業のご案内「ハンボー繁忙・マーボー麻婆・らい き よ ほう来期予報」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)



▶三重の風景シリーズ #30:桑名市長島町「チューリップまつり」

「なばなの里」内にある国内最大級(ナゴヤドーム3個分)のフラワーエリア。180万球のチューリップが咲き誇るさまは壮麗かつ風雅です。3月下旬から4月中旬頃まで楽しめ、4月上旬には「桜」と「チューリップ」の競演も！チューリップの花言葉は「思いやり♡」可憐な春の花々を愛でて、思いやりの気持ちを育みましょう。

2024
3

職場内で回覧をしてください

● 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！

入院が決まったけど、
医療費がいくらになる
か不安



一時的とはいえ高額
な医療費を支払うの
は負担

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28万～50万円の場合

差額ベッド代・食事代等の保険適用外の費用を除く。市区町村民税が課税の場合

① 限度額認定証が**ない**場合
窓口で約30万円(3割)の負担



② 高額療養費支給申請書を提出



③ 後日、窓口負担額－限度額の
差額分を支給

限度額認定証を提示いただくことで一時的な高額な医療費の負担を無くすことが出来ます。
※最終的な自己負担額は限度額認定証を使用した場合と同じです。

限度額認定証が**ある**場合
窓口での負担は87,430円！

認定証の入手手順

① 協会けんぽホームページから
「健康保険限度額適用認定申請書」
をダウンロード



② 必要事項を記入し、協会けんぽへ
郵送

③ 認定証が届く
(到着まで約10日間ほどかかります)

マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前に登録が必要です。

登録されたマイナンバーカードを医療機関で提示することにより

「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されます。

ぜひ、この機会に登録をしましょう！

※患者本人が医療機関での情報提供に同意すると医療機関に情報が共有されます。

お問い合わせ先 ▶ 業務グループ Tel 059-225-3311

退職される方へのご案内に任意継続申請セットをご活用ください

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。



退職後等の健康保険証について 退職された翌日から（本人・家族）、健康保険証は使えません。

事業所担当者様へのお願い

※ 健康保険証の回収が確認できない場合、退職者様
ご本人に対して、健康保険証の返納催告を実施し
ております。退職者様から回収した健康保険証は
速やかに管轄の年金事務所へご返却ください！



資格喪失後の保険証回収はご家族の分もお忘れなく

今後病院にかかるとき

健康保険が変わったことを病院の
窓口申し出て、新しい健康保険
証を提示して受診してください。

※国民健康保険に切り替わる場合は、
最寄りの市区町村役場で健康保険の
お手続きをお願いします。

退職や扶養でなくなっても引き続き 健康保険証を使ってしまうと…

「退職」や「扶養からはずれた」場合などは、
古い健康保険証は使えません。

古い健康保険証を誤って使ってしまうと、自己
負担額を除いた医療費（総医療費の7割～9割）を
返還していただくことになります。

● 社会保険の手続きは電子申請をご利用ください

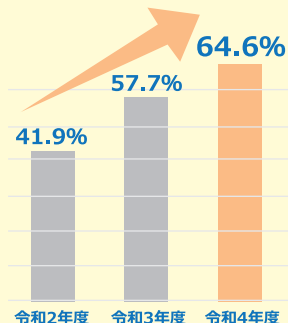
健康保険・厚生年金保険に関する社会保険手続きは、インターネットを利用して申請・届出をすることができます。

電子申請可能な主な届書

社会保険に関する主要な届出をオンラインで行うことができます。

- 健康保険・厚生年金保険 被保険者資格取得届
- 健康保険・厚生年金保険 被保険者資格喪失届
- 健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届
- 健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額変更届
- 健康保険・厚生年金保険 被保険者賞与支払届
- 健康保険 被扶養者（異動）届
- 国民年金第3号被保険者関係届 など

主要な届出の電子申請割合



賞与支払届等の作成、提出は電子申請が簡単で便利です。
ぜひご利用ください。

電子申請のメリット



いつでもどこでも申請可能

オンラインで24時間365日申請ができます。



処理が早い

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



コスト削減

郵送費・交通費の削減ができます



安全なネットワーク

セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築しています

ご利用のソフトウェア別の電子申請方法

① 市販の労務管理ソフトや自社システム

（電子申請に対応しているもの）

※電子申請はe-Gov、マイナポータルを経由して行います。



GビズID※1または
電子証明書※2で電子申請

② 届書作成プログラム

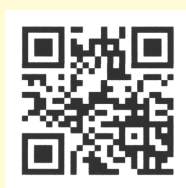
- 届書作成プログラムとは、届書を簡易に作成し、電子申請できるソフトウェアです。
- 日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。



GビズID※1で電子申請

GビズIDをお持ちの方は、届書作成プログラムのご利用により、届書をオンラインで簡単に申請することができます。この機会にぜひ電子申請をご利用ください。

- ※1 GビズIDとは、デジタル庁が運営している認証システムです。
1つのアカウント（ID・パスワード）で複数の行政手続きが可能となるサービスで、無料で利用することができます。
GビズIDには、2種類のアカウントがありますが、**電子申請をご利用いただく場合、GビズIDプライムの取得が必要**になります。
なお、**GビズIDプライムの発行には2週間程度**を要します。
詳しい内容、手続きはGビズIDのホームページをご覧ください。



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

- ※2 電子証明書とは、電子申請の際、申請者が送信するデータが原本であること、改変されていないことを証明するためのもので実印に相当するものです。取得方法等は、電子証明書を発行する認証局（官公庁または民間）のホームページをご確認ください。

● 年金委員制度のご案内

年金委員とは、厚生労働大臣からの委嘱を受けて、政府が管掌する厚生年金保険や国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、事業所や地域において啓発、相談、助言などの活動を行う民間協力員です。年金委員には、当機構から定期的に制度改正や手続きに関する情報提供を行っています。

年金委員は、活動範囲によって「職域型」と「地域型」の2つに区分されており、ここでは事業所内で活動いただく、「職域型」年金委員をご案内します。

【職域型年金委員とは】

委嘱対象者	主に適用事業所における被用者年金に関する事務を担当されている方 など
活動範囲	事業所内
主な活動内容	お勤め先の社員やそのご家族を対象に、以下のような活動をお願いしています。 ○公的年金制度に関するポスターやリーフレットの掲示・設置・配架 ○当機構が主催する制度や事務手続きに関する年金委員研修会への参加 など

「職域型」年金委員が設置されていない事業所におかれましては、ぜひ管轄の年金事務所まで推薦をお願いします。

● 令和6年度の目玉企画

Let's go to DISNEY RESORT !!

夢の国「ディズニーリゾート」がアナタを待っています!!

東京ディズニーランド・シー利用割引券



1,000円 お得

特典

パークチケットの購入や
ディズニーホテル宿泊に
利用いただけます!

驚くほど些細な割引額ですが、
多くの方にご利用いただきたい
という思いに基づく割引額設定
です。ご了承くださいませ。

職場のみなさまで「割引券」争奪
くじ引き大会を開催してください。
職場の活性化、親睦に効果あり!!
公平な奪い合いで、楽しい職場に!

速報

Let's walk while sightseeing !!

Let's go to 秘 spot !!

秋のウォーキング大会 開催日決まる!

★ 令和6年度 開催 日程 (予定) ★

四日市 支部 … 10月12日(土)
津 支部 … 10月19日(土)
尾 鷲 支部 … 11月 9日(土)
松 阪 支部 … 11月16日(土)
伊 勢 支部 … 11月23日(土)

行先は、①②③のいずれかの予定です!

- ①犬山城・城下町・木曽川沿い散策コース
- ②金華山・岐阜城・岐阜公園散策コース
- ③京都下鴨神社・鴨川散歩・南禅寺コース



9月号・11月号に「案内チラシ」を同封いたします。
ウォーキング大会ファンのみなさま、
日程をスケジュールにメモっておいてくださいませ!

事務担当者様へ

令和6年度も「セミナー」をご活用ください!

★ 令和6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)「老齢年金、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

前号の「クイズ回答用紙」下段に

「アナタの2024年の目標を教えてください」

というテーマで自由「記入欄」を設けました。

たくさんの会員様がご記入いただき、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、皆さんで共有したいと思います。

目標



● 会員様の声

心温まる愉快的コメントをお寄せいただき、感謝申し上げます。皆様の目標が叶いますように♡

- 「日々是好日」をモットーに、この一瞬を大切にします！
- 健康的なごはんを食べて、しっかり運動して、キレイにやせる！
- 自分の心に芯をもち、他者の幸せを願える、喜べる人間になる
- 宝くじで3億円当てて、特浴を造りたい。(夢と目標は大きく…)
- 2024年の目標！「社会保険みえクイズ」全問正解を目指します！
- 怒らない育児をする！（男の子2人の育児、つつい鬼がでてきてしまうので…）
- 家族みんなが大病せずに過ごしたい。気持ちを穏やかにプラス思考するように努力する
- コツコツ地道に節約してお金を貯めて、今年こそは「ホームベーカリー」を買いたいです！
- 些細なことに腹を立てず、心にゆとりを持って過ごすことです！ いつも笑顔を絶やさずに…
- 「楽しいファースト」仕事も趣味も、友人との交流も、生活すべてを楽しむ！
- 腹八分目ではダメだ。腹七分目を意識する！
- 小学生の息子と一緒に英語の勉強をがんばる！
- イライラしない仏の心
- 塩分、糖分、気分の常時正常化
- 毎日の感謝 当たり前で過ごせる毎日に「ありがとう」です
- 社長：糖分を抑える 営業部長：怪我をしないように 工場長：風邪をひかないように 会長：考え中

「ダイエット」を目標にされる方が圧倒的多数でございました。

その他「健康」「運動」「旅行」「平穩」「勉強」「休肝」「整理」「散歩」「平和」「増毛」などなど

誰もが平穩な日常を過ごせますように！



「第9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	A	A	C	C	B

たくさんのご応募、ありがとうございました★
応募総数307件。全問正解は295件でした。

会員様へのメッセージ

令和5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。

「セミナー」「ウォーキング大会」「割引券発行」など、予定どおり実施することができました。

来年度は、人気事業の継続と新規事業の導入に向け、予算と「にらめっこ」をしながら進めてまいりたいと存じます。

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6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

三重県社会保険協会事業のご案内

「^{ハンボー}繁忙・^{マーボー}麻婆・^{らい き よ ほう}来期予報」の巻

～事務担当者 ^{やしろ え やす こ}社会保子さん・^{きょう こ}協子さん 姉妹のある日の会話 Part15～

保子さん 「東風吹かば 匂ひおこせよ 梅の花・・・♪ さっきから南寄りの強風が吹き曝しとるのお～」
 協子さん 「春の訪れを告げる春一番。ん・・この匂いは三軒隣の繁盛店「中華一番」の絶品麻婆の香り！」
 保子さん 「五香粉の中でも、ホアジャオとスターアニスが、ええ仕事をしよるクセになる味なんさなあ～」
 協子さん 「ザッツライト！刺激的な辛味の花椒と独特な甘い香りの八角が食欲をそそるよなあ」
 保子さん 「他にも豆板醤、甜麵醬、ジャン=ジャック・ルソーの思想が小さじ1ずつ入っとるからな」
 協子さん 「なんと!? 「むすんでひらいて♪」の作曲家でもあるルソーの思想まで投入されとるんかあ」
 保子さん 「それぞれの調味料は、そのままの「自然状態」で素晴らしいんやけど、主張しすぎると無秩序に・・・」
 協子さん 「料理は調和とバランス。全体を優先する協力関係が大切。さすが自称「思想料理研究家」！」
 保子さん 「いつも大忙しで「高速鍋振ラー」の異名を持つ店主の「夢想麻婆」は、一味違うわけやな」
 協子さん 「一味違うといえば、令和6年度の三重県社会保険協会は味変隠し玉を用意しとるらしいで」
 保子さん 「なにになに!? 気になる～ 海外マネーの日本株爆買いニュースくらい気になる～」
 協子さん 「なんでも日本最大のテーマパークと契約して、ステキな割引券が発行される噂があんねん」
 保子さん 「ワォ！今年は「浦安」へ行こうとプランニングしとったで、ちょっとでもお得に行けたら嬉しいわ♥」
 協子さん 「ルソーの社会契約論も名著やけど、社会保険協会の契約も「ありがたし」やな！」
 保子さん 「これは是が非でも、令和6年度も会員になって「ステキ割引券」を申し込まんとなっ！」
 協子さん 「あと、お値打ち価格で好評のバスツアー「ウォーキング大会」も楽しみよのお～♥」
 保子さん 「じゃあ、今年入社の新人事務員のための社会保険事務セミナーも、例年どおり、あんのやろか？」
 協子さん 「安心なさいよ！従前どおり年数回の各種セミナーが、秘密裏に計画されてるらしいで」
 保子さん 「次回の5月号に、令和6年度のいろんな事業の案内が届くんやな！おらワクワクすっぞ！」
 協子さん 「唐突の悟空！4月中旬頃に届く「社会保険みえ5月号」はドントミスittやでえ」
 保子さん 「ん、気まぐれな春風が運びたるは、定番クラシックメニューの胃袋をくすぐるグッドスメル！」
 協子さん 「マーボーとラーメンと唐揚げのやんごとなき組み合わせ『マーラー カラヤン セット』」
 保子さん 「今日のお昼は、セット3人前を、2人でシェアしよに！交響曲第5番をBGMに小粋なランチやな！」

令和6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。

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	7	4	鈴鹿商工会議所	10:00～15:00	13	10
		14	11			27	24
		21	18	亀山市役所	10:00～12:00	21	18
		28	25		13:00～15:00		
上野商工会議所	10:00～15:00	6	3	志摩市商工会館	10:00～15:00	14	11
		15	19	熊野市役所	10:00～14:00	6	3
名張商工会議所	10:00～15:00	12	9	熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	—	19
		26	—	御浜町役場	10:00～14:00	13	10
				紀宝町役場	10:00～14:00	—	17

※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