

社会保険

みえ

CONTENTS

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部

- 健康づくりサイクルをまわして生活習慣を見直しましょう！
- 医療機関の受診はマイナ保険証で

VOL.576

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
- オンライン事業所年金情報サービスをご活用ください

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 年金制度セミナー
- 石水博物館観覧助成券
- 海の家・プール利用割引券
- 防災用品の斡旋
- 会員様「投稿」ご紹介コーナー
- 社会保険協会事業のご案内「リコとリタの真夏の大冒険」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 #32:松阪市「松浦武四郎誕生地」

「北海道(北加伊道)」の名付け親とされる松浦武四郎は三重県松阪市生まれ。探検家、地誌学者、出版者と多才な顔を持ち、晩年には奇石や古銭、勾玉など骨董品の収集にも熱を入れたそうです。松浦武四郎は、生涯で2万km歩いたとか。開館30年を迎える松浦武四郎記念館にて、歴史や功績にふれてみてはいかがでしょうか！ランチは、松阪のソウルフード「鶏焼肉」をぜひ！

職場内で回覧をしてください

2024
7

● 健康づくりサイクルをまわして生活習慣を見直しましょう！

健康づくりサイクル

健康状態を確認するために
健診を毎年受けましょう！

健診の受診

健康づくりサイクル

1 2 3

をまわして
健康維持

日々の健康づくり

適度な運動やバランスの良い
食生活等で日々の健康に気を付けましょう！

健診後の行動

健診結果をもとに生活習慣を改善したり
早期に医療機関を受診しましょう！

健康づくり
サイクル
1

健診の受診

健康状態を確認するために
健診を毎年受けましょう！

35歳～74歳の被保険者の方は「生活習慣病予防健診」を
ご利用ください。

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

肺 胃 大腸
5大がん 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。

生活習慣病予防健診等の自己負担を軽減しています。

令和5年4月～
一般健診 7,169円 → 5,282円
付加健診 4,802円 → 2,689円

対象：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

令和6年4月～
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
様子を見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。

事業主・ご担当者の方さまへ



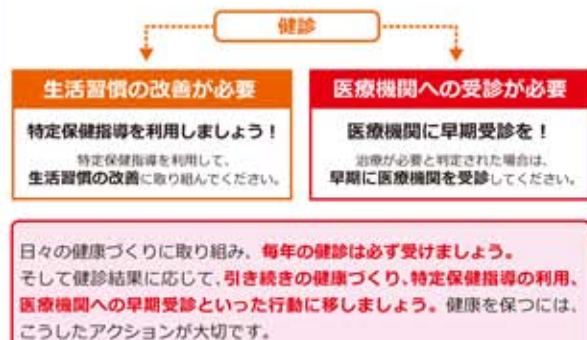
生活習慣病予防健診を受診するよう対象の方へ周知いただきますようお願い
いたします。また、従業員の皆さまに、健診受診の積極的な声かけをお願い
いたします。

健康づくり
サイクル
2

健診後の行動

健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を
発見するための手段です。



健康づくり
サイクル
3

日々の健康づくり

日々の健康づくりも忘れずに！



自分らしく、安心して働けるように健康づくりをはじめませんか？

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

マイナ
保険証

始まっています！



メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。

（本人が同意した場合のみ）



メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。

（本人が同意した場合のみ）



マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの？メリット編】



● 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」をご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6年7月1日（月）から7月10日（水）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	<u>電子申請、電子媒体（CD または DVD）・届出用紙を郵送</u> 、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いただき、記入漏れや誤り等のないようよろしくお願いします。

オンライン事業所年金情報サービスをご活用ください

「オンライン事業所年金情報サービス」は、事業所向け各種情報・通知書の電子データをe-Govのマイページで受け取れるサービスです。この機会にお申し込みいただき、ぜひ本サービスをご活用ください。

メリット

紙の通知書よりも早く
受け取り・確認が可能

定期的に受け取りが可能

データの活用が可能

電子データで受け取れる各種情報・通知書

- 社会保険料額情報
郵送で納入告知書が届く前に社会保険料額を確認できます。
- 保険料納入告知額・領収済額通知書（口座振替をご利用いただいている事業主の方）
当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書です。
- 保険料増減内訳書
前月の社会保険料額との差分の内訳（資格取得・資格喪失等）を確認できます。
- 基本保険料算出内訳書（毎年10月のみ作成）
標準報酬月額ごとの被保険者数等を確認できます。
- 賞与保険料算出内訳書
被保険者ごとの賞与保険料を確認できます。
- 被保険者データ
届書作成プログラム（※1）に取り込むことで簡易に届書を作成できます。
- 決定通知書
提出された届書に基づき日本年金機構で処理を行った結果を確認できます。

利用方法

GビズID（※2）を利用してe-Govマイページへログインし、本サービスの利用申し込みをお願いします。

※1 届書を簡易に作成、申請できるプログラムです。日本年金機構がホームページ上にて無料で提供しています。

※2 デジタル庁が運営している認証システムで、無料で利用することができます。アカウントとして利用可能となるまでに2週間程度を要します。

● 制度普及事業

『年金制度』セミナー

年金事務所の現役職員による「年金制度」に関する講義です。
複雑な年金制度について、広く深くわかりやすくお話いただく予定です。
2025年に予定される年金制度改正についても、可能な範囲で触れていただきます。
テキストに掲載されていない実務的な内容も説明いたします。
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、学習されませんか？

年金



年金制度の見直しについて最新情報を入手されませんか？

● 福利厚生事業

New Release!!

石水博物館 観覧助成券

財界人、陶芸家として著名な川喜多半泥子のコレクションや趣向を凝らした企画展をお値打ち価格でご覧いただけます。

博物館施設では初公開！

大河ドラマで話題！ 源氏物語銀地屏風など展示

企画展 2024

- 『源氏物語』の美とひろがり
- 京商人の美意識
- 藩校有造館と齋藤拙堂



海の家・プール利用割引券

津市御殿場海岸「海の家（休憩所）」の利用料金 700 円が、なんと「無料」に！
伊賀市「プール」の利用料金 1300 円が、なんと「600 円」に！

今年の夏は「お得」に海とプールで決まり！



防災用品の斡旋について

災害は、いつどこで発生するか、わかりません。
企業防災・家庭防災の対策は万全でしょうか？
事業所やご家庭における防災備蓄は充分でしょうか？
「備え」があると「安心」です。
この機会にご検討いただければ幸いです。

新規「斡旋」企画です



事業所様やご家庭における万一の備えとしてご利用ください。

防災用品の一例

- 7年保存水 500mL 1 ケース 24 本入
- 7年保存レトルト食品 カレーピラフ 50 個
- 7年保存缶詰入りパン メープル 24 個
- カプセルテント
- 非常用エアーマット
- 水のいらない全身キレイセット

● 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「ストレス発散法」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。

【多数お寄せいただいた投稿】

- 好きなものを食べまくる！
- ペットの匂いを嗅ぎまくる！
- 一人で思いっきり歌いまくる！

● 会員様の声

- 熊野古道を歩いて登って、美味しい空気を腹いっぱい吸うこと！
- 美味しいコーヒーを飲みながら、好きな曲を聴くことです！
- 好きなものを爆買いする！
- とにかく食べる。その結果が「今」です！！
- 昼休みにウォーキング
- 嫌いな事を紙に書き、それをぐるぐる巻きにして、ゴミ箱にたたきつける。その後シュレッダー！
- 愛鳥のコガネメキシコインコのにおいをひたすら嗅ぐ！めっちゃ癒されます！
- コンビニで色々な種類のビールとつまみを買って、飲んで食べてバタンキュー
- 動画サイトで「おさるの動画」を観て、ゆっくりする
- 運転中にマスクをして大声で歌う
- 相手（もっぱら夫）の一番嫌がる事を、誰も見ていない所です。何も知らずにいることで発散！
- 涙活！泣ける作品を見てダダ泣きする。次の日、目が腫れるけど・・・
- ウォーキング中に、宝くじが当選して使い道を考える事。とどまる事がない程、妄想が広がる！
- 月に1回ほど、土曜の夜7時くらいから日付が変わって眠くなるまで1人カラオケで歌いたおします。
- ガチャガチャを欲しいものが出るまで回す！（コンプリートしたときの達成感が最高です！）
- 仕事中にスキップをする ➡ ちょっと楽しい気持ちになる
- 一日の終わりに日記を書くことで、自分を見つめ直す！ 嫌なことは日記に書き連ねる。
- 社長：温泉旅行、従業員C：長時間寝る、従業員D：お酒を飲む、従業員E：ドライブ
- 1人で少し高級なチョコを買ってきて、家族にみつからないように、かくれて食べる
- マンガや映画を見て泣く。おいしい物を食べる。ぼーっとする。このセットで1日引きこもります。
- 孫の顔を見るのは一番の癒しで、ストレスは消えます。
- 好きな本を読んでその世界に入りこみます。好きな場面だけを読んだりもします。



「第10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	B	B	B	C	A

たくさんのご応募、ありがとうございました★
応募総数326件。全問正解は 298件 でした。

今月号の同封チラシのご案内

- 令和6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
- 石水博物館観覧助成券のご案内
- 海の家・プール利用割引券のご案内
- 防災用品斡旋のご案内

三重県社会保険協会事業のご案内

「リコとリタの真夏の大冒険」の巻

～Let's chill in the clearest sky & sea!～

～事務担当者 社会保子さん  協子さん  姉妹のある日の会話 Part17～

- 保子さん  「ふう～！『労働保険の年度更新』が終わって、次は『算定基礎届』やなっ」
- 協子さん  「記載例をネット検索しまくったんで、目がショボショボ、全身ガシガシ！」
- 保子さん  「梅雨が明けたら、真夏の太陽のもと、のんびりまったり、チルする？」
- 協子さん  「ネットサーフィンより、波の音を聴いてエンドルフィン効果やな」
- 保子さん  「海に行くなら『海の家』焼き貝にビール！貝飯に貝汁！かき氷にアイス！」
- 協子さん  「食べることばっか！まあええわ。今年も社会保険協会の割引券でお得にseaへgoやな」
- 保子さん  「流水プールやウォータースライダーが楽しめる伊賀のプールも魅力的！」
- 協子さん  「今年の夏は、海とプールで『心の浄化大作戦』決行！」
- 保子さん  「そう！clearest(最も澄んだ)sky&sea(空と海) ん…最澄と空海？！」
- 協子さん  「こころの浄化には、澄み切った空と海！ナナナナ～気分爽快！空海！エーゲ海！」
- 保子さん  「なんやそれ！しょもない！あー『貝の口』になってきた！今日の夕飯、海鮮料理にせえへん？」
- 協子さん  「昨日も『ヴォーノ・イソーノ』でサザエのつぼ焼き、食べたところやん」
- 保子さん  「あかんあかん、貝以外考えられへん！I need to eat shellfish！」
- 協子さん  「貝のshellfishより利己のselfishが強いて！しばし貝のように口を閉じときなさい！」
- 保子さん  「そっか～反省！利己100%やったか…リコ(利己)とリタ(利他)、程よいバランスが大事やな」
- 協子さん  「己を忘れて他を利するは、慈悲の極みなり…」
- 保子さん  「伝教大師さまの有難きお言葉！自利利他円満の精神やなっ！」
- 協子さん  「自称ボクサーの森脇先輩も『気遣い・謙虚・感謝の3Kやで』ってシャドーしよるやん」
- 保子さん  「謙虚な心持ちで、他人の幸せを願えたり気遣えたらエエよな！リタが主役の物語に…」
- 協子さん  「さあ、今日からリコとリタの大冒険の始まりやで～」

今年の夏は、海とプールで、「リラックス&デトックス」はいかがでしょうか？ぜひ、お得な割引券を利用され、海やプールへお出かけください！

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	4	1	鈴鹿商工会議所	10:00～15:00	10	14
		11	8			24	28
		18	15	亀山市役所	10:00～12:00	18	15
		25	22		13:00～15:00		
		—	29	志摩市商工会館	10:00～15:00	11	8
上野商工会議所	10:00～15:00	3	7	熊野市役所	10:00～14:00	3	7
		19	16	熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	—	16
名張商工会議所	10:00～15:00	9	13	御浜町役場	10:00～14:00	10	14
		23	27	紀宝町役場	10:00～14:00	17	21

※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