

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.582

- 1年に1度は健診を受けましょう！
- 健診を受けた後の行動も大切です！

日本年金機構 年金事務所

- 賞与を支払ったときは、賞与支払届を提出してください
- 社会保険料の納付には口座振替をご利用ください

一般財団法人 三重県社会保険協会

- 年金制度セミナーのご案内
- 海の家・プール利用割引券のご案内
- 防災用品の斡旋について
- 社会保険みえクイズ
- ディズニーリゾートコーポレートプログラム会員特典のお知らせ

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)



やまとたけるのみことおんぼ
 ▶ 三重の風景シリーズ #38: 亀山市「日本武尊御墓」

ヤマトタケルノミコトが東征の帰路、伊勢国能褒野で亡くなられたという記紀の記述に基づき、明治12年に内務省により「日本武尊御墓」と定められ、現在も日本武尊の墓として宮内庁により管理されています。全長90m、後円部の径54m、同高さ9mと三重北部最大の前方後円墳で、周辺には神社、公園もあります。古代・歴史のロマンを感じてみてはいかがでしょうか。

職場内で回覧をしてください

2025
7

● 1年に1度は健診を受けましょう！

未来が見える
未来スコフ

…まずいわ！
このままでは
大変なことに!!

ラック&ラッテ
ミエール博士の
助手

ミエール博士
博士号を持つ保健師
本名：未来ミエ子

リスクの放置 病気の発症 職場の混乱

企業としての
損失大!

すみません
〇〇は入院で…

えっ!

もし病気を放置すると、
手遅れになる 日常生活に支障
医療費が高額 といった事態にも…

こんなことにならないように **必ず健康チェック!**

? 健診ってどうして大切?

生活習慣病は早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行しているというケースが少なくありません。健診を受けることで自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。また、早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。

協会けんぽの 生活習慣病予防健診 対象：35歳～74歳の被保険者(ご本人)

詳しくはこちら



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!

メタボリック
シンドローム

+

5大がん

肺 胃 大腸 子宮 乳房

18,865円相当の健診が

軽減前
最高 **7,169円**

→

軽減後
最高 **5,282円**

協会けんぽより
健診費用の補助がございます
令和5年度から
自己負担を軽減しています

で受けられます ※子宮がん検診・乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方は
「付加健診」が追加できます

自己負担額 最高 **2,689円**

付加健診の
対象年齢が
増えました
(令和6年度～)



肺機能検査
呼吸器系疾患等検査



腹部超音波検査
肝臓・腎臓等検査



眼底検査
高血圧・動脈硬化等検査 など

● 健診を受けた後の行動も大切です！



年に1回の健診

生活習慣の改善が必要と判断されたら...

医療機関への受診が必要と判断されたら...

1



特定保健指導

2



医療機関への受診

1

協会けんぽの 特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします



！ 健康づくりのプロがサポート

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち...

腹囲	男性	85cm以上	または	BMI	25以上
	女性	90cm以上			



さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、
特定保健指導対象者に該当

血圧	血糖	脂質	喫煙
----	----	----	----

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導の費用

被保険者

無料

特定保健指導の内容

STEP1

目標と行動計画の設定
20分～30分の初回面談
ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って考えます。

STEP2

3～6カ月のチャレンジ
行動計画の実施
STEP1で考えた具体的な行動計画を実施。保健師または管理栄養士等がサポートします。

STEP3

目標達成度のチェック
減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続き健康づくりについての取組をアドバイスします。

2

医療機関への受診

自覚症状がなくても受診しましょう



！ 自覚症状がないのに
医療機関への受診は必要？

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。

賞与を支払ったときは、賞与支払届を提出してください

届出誤りが多い事例として、賞与等が支払われたときに、賞与支払届が届出されていないことがあります。

賞与等が支払われたときには、「被保険者賞与支払届」の届出が必要です。

「被保険者賞与支払届」の対象となる賞与は、賃金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、年3回以下の支給のものです。なお、年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象とされ、また、労働の対償とみなされない結婚祝金等は、対象外です。

※ 日本年金機構に登録している賞与支払予定月に、いずれの被保険者及び70歳以上被用者に対しても賞与を支給しなかった場合は、「健康保険・厚生年金保険 賞与不支給報告書」の提出が必要となります。

【賞与支払届の記載例】

【賞与不支給報告書の記載例】

社会保険手続きは**電子申請**をご利用ください

電子申請の利用方法等については日本年金機構ホームページをご覧ください



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

電子申請の利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります
《ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口)》

- 0570-007-123(ナビダイヤル)→「2番」をお選びください
- 050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913 →「2番」をお選びください
(受付時間) 月～金曜日:午前8時30分～午後7時/第2土曜日:午前9時30分～午後4時
※ 祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用いただけません。

～事業主の皆様へ～ 社会保険料の納付には口座振替をご利用ください

○毎月、金融機関等に行く必要がないため便利です。

- ▶ 口座振替を開始した後は、毎月の手続きが不要です。
- ▶ 口座振替手数料のご負担はありません。

○全国の金融機関でご利用できます。

- ▶ 銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替できます。
- ※ インターネット専業銀行等、一部お取り扱いできない金融機関があります。

○毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座から引き落としします。

- ▶ 末日が土日・祝日等金融機関の休業日の場合は、翌営業日に口座から引き落としします。

○今月の振替予定金額と、前月の振替済み金額をお知らせします。

- ▶ 毎月20日頃に、当月末日に引き落としする金額及び前月末日に引き落としした金額を記載したお知らせ（保険料納入告知額・領収済額通知書）を郵送します。
- ▶ 振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替ができなかった場合は、後日、納付書を郵送いたしますので、金融機関等の窓口で納付してください。

お手続きは簡単です！ 口座振替をご希望の際の手続きは、次のとおりです。

1. 「健康保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書」に必要事項を記入する。
（右図記入例参照）
2. 口座振替を利用する金融機関から確認を受ける。
3. 次のいずれかの方法により提出する。
 - ・ 事業所の所在地を管轄する事務センターもしくは年金事務所へ郵送
 - ・ 年金事務所の窓口へ提出

※事務センター等の所在地は日本年金機構ホームページ
(<https://www.nenkin.go.jp/>)をご覧ください。

● 制度普及事業

年金制度セミナーのご案内

在職中の年金って
どうなるの？

退職後の手続きは？

どう制度が変わった
の？

そんな皆様の疑問にお答えするべく、現役の年金事務所職員によるセミナーを開催します。**(令和7年8月21日開催)**

老齢年金中心の講義ですので、ご自身のため、従業員からの質問に答えるためにこの機会に学んでみてはいかがでしょうか？

お申込は別紙をご確認ください。



● 福利厚生事業

海の家・プール利用割引券のご案内

今年の夏は海と
プールへ GO !



津市御殿場海岸「海の家（休憩所）」の利用料金 700円が「無料」に！

伊賀市ヒルホテルサンピア伊賀「レジャープール」の利用料金がお得な割引価格に！

お申込は別紙をご確認ください。



防災用品の斡旋について

いつやってくるかわからない災害に対し、事業所やご家庭での備えは大丈夫でしょうか？
この機会に「備え」のご検討をいただければ幸いです。



防災用品の一例

- 7年保存 バランススティッククッキーアソート 6本セット
- 5年保存 家族想いの天然水 500mL 48本
- 抗菌消臭非常用トイレ 30回分（排便袋付き）

社会保険協会費の納付は、 便利で確実な「口座振替」をご利用ください

社会保険協会費（年会費）の納入につきましては、口座振替をご利用いただくことができます。

令和7年度年会費の口座振替は終了しておりますので、お申込みいただいた場合は、令和8年度年会費からの振替になります。（次回振替日は令和8年5月27日）

口座振替をご希望される場合は、三重県社会保険協会事務局へご連絡ください。「預金口座振替依頼書」をお送りいたします。

● 『第13回 社会保険みえクイズ』

これからも不定期にクイズを掲載していきます。

問正解者の中から抽選で、心ばかりの「賞品」をお送りいたします♥

別紙「クイズ回答用紙」に記入の上、FAXにてご応募ください。

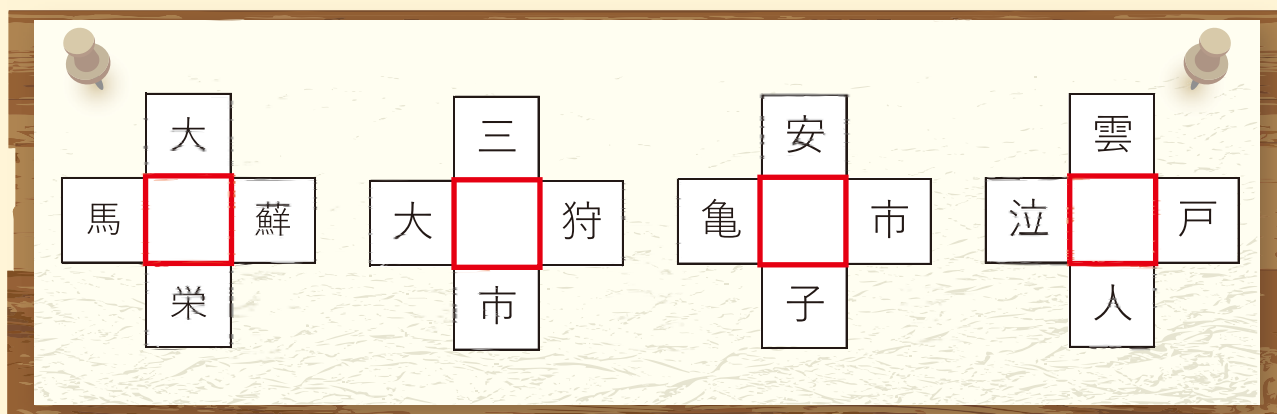
なお、当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

下の漢字パズルに縦横共通の漢字1文字をあてはめて、並べ替えた4文字を教えてください。

（ヒント：難しいですか？ 為せば成るですよ！）



伊勢津にもご縁がある
って知ってました？



今月号の同封チラシのご案内

- 外国籍の従業員の国民年金期間に係る手続き
- 令和7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
- 防災用品斡旋のご案内
- 海の家・プール利用割引券のご案内
- 社会保険みえクイズ回答用紙

三重県社会保険協会福利厚生事業のご案内

東京ディズニーリゾートコーポレートプログラム

～ 会員特典のお知らせ ～

①東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券で「美女と野獣公演チケット&パークチケット」をご利用いただけるようになりました

対象期間：2025年12月31日(水)まで

②東京ディズニーセレブレーションホテル宿泊割引がご利用いただけます

割引対象：宿泊料金の10%

宿泊期間：2026年3月31日(火)まで

予約期間：2026年3月30日(月)まで

③東京ディズニーリゾート夏のプログラムのご案内

期間中、通常の1デーパスポート価格よりもお得にパスポートをお求めいただけます

実施期間：2025年7月2日(水)～2025年9月12日(金)

詳細は、一般財団法人三重県社会保険協会ホームページの会員様用ページに掲載しております。ご確認のうえご利用ください。

(ご確認いただくためには施設利用会員証に記載のユーザー名とパスワードが必要になります。不明な方は当協会事務局までお問い合わせください)

三重県社会保険協会

検索

ホームページ二次元コード
(トップページ)



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	3	7	鈴鹿商工会議所	10:00～15:00 (12～13時は除く)	9	13
		10	14			23	27
		17	21	亀山市役所	10:00～15:00 (12～13時は除く)	17	21
		24	28				
		31	—	志摩市商工会館	10:00～15:00	10	14
上野商工会議所	10:00～15:00 (12～13時は除く)	10	14	熊野市役所	10:00～14:00	2	6
		—	—	熊野市役所紀和総合支所	10:00～13:00	—	15
名張商工会議所	10:00～15:00 (12～13時は除く)	—	—	御浜町役場	10:00～14:00	9	13
		22	26	紀宝町役場	10:00～14:00	16	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