

協会だより

No.6

平成24年1月発行

なつら



(財)長野県社会保険協会
会長 星沢 哲也

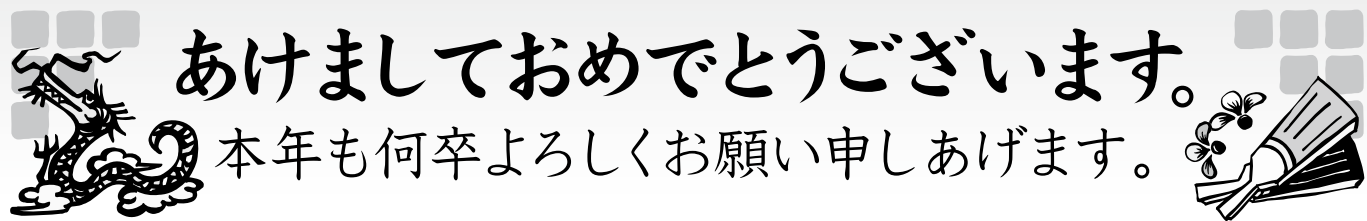
新春を迎え、会員の皆様のご隆盛とご健勝を心よりお慶び申し上げます。
日頃は社会保険協会事業に対しまして格別なご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
さて、本年は、社会保険協会にとりまして、従前の財団法人から、新たな一般財団法人として、旅立つ年となります。

新たな組織は、4月1日より発足する予定で準備を進めております。

一般財団法人になりましても、社会保険の制度周知広報を事業推進の第一目標に掲げ、関係機関のご協力をいただきながら、広報事業に努め、また、会員の皆様の健康保持増進や各種事業につきましても更に充実を図ってまいります。

本年も、協会事業により一層のご理解ご協力を賜りますよう、お願い申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

(財)長野県社会保険協会



(財)長野県社会保険協会	長野支部長 星沢 哲也	長野北支部長 神林 章	南信支部長 河西 洋	伊那支部長 唐澤 敏治	飯田支部長 原 弘也	中信支部長 大池 太士	東信支部長 和田 孝弐
	長野南社会保険委員会 山上 哲生	長野北社会保険委員会 中野 隆光	岡谷社会保険委員会 佐伯 克己	伊那社会保険委員会 井上 英昭	飯田社会保険委員会 中平 正志	松本社会保険委員会 浅川 竹生	小諸社会保険委員会 小林 慶志
	長野南年金事務所 神農 和正	長野北年金事務所 阿久津晃一	岡谷年金事務所 竹中 功	伊那年金事務所 茂木 正次	飯田年金事務所 山下 賢一	松本年金事務所 村田 久雄	小諸年金事務所 石井 善郎

年頭のご挨拶



全国健康保険協会
長野支部長
上原 明

謹んで新年のご祝辞を申し上げます。

平素、協会けんぽの事業運営に格別のご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は東北並びに地元長野県栄村の大震災をはじめとする多くの災害に見舞われ、被災地のみならず日本全体が大きな影響を受けた年でありました。未だに仮設住宅での暮らしを余儀なくされる等、多大な不便を被っておりでの被災地の皆様に心よりお見舞いを申し上げますと共に、一刻も早い復興を願っております。

さて、協会けんぽ発足後4年目を迎えましたが、発足当初から続いております厳しい財政運営により皆様には大変なご心配とご負担をおかけしております。

医療費の適正化や経費の削減に一層注力し財政の安定化を図りながら、加入者の皆様に安心して質の高い健康保険の提供に尽力する所存です。また、保険者として、緒に就いたばかりの社会保障と税の一体改革の行方を注意深く見守りたいと思っております。

引き続きご理解とご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

本年が明るく希望に満ちた年となりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

年金制度が

改正

「国民年金及び企業年金等による高齢期における所得の確保を支援するための国民年金法等の一部を改正する法律」(年金確保支援法)が平成23年8月10日に公布されました。

されます!**国民年金保険料の納め忘れがある皆さまへ****平成24年秋(予定)から3年間に限り
納付可能期間を10年間に延長します**

- 現在、未払いの国民年金保険料を遡って納められるのは過去2年分までですが、この制度の施行日(※)から**3年間に限り、過去10年分まで遡って納められるようになります。**
※平成24年10月1日までの政令で定める日(追ってお知らせします)
(注) 老齢基礎年金を受給している方などは対象となりません。
- **3年度以上遡って保険料を納付する際は、加算金がかかります。**

毎月の国民年金保険料の納付は、原則として翌月末日までと定められています。納期限までに納めない場合、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できないことがありますので、滞納のないようお願いします。

**平成23年8月10日より
第3号被保険者が「届出忘れにより受け取れなかった年金」
を受給できる場合があります**

- 第3号被保険者とされていた人に新たな年金記録が見つかり、必要な届出がされていないために受け取れなかった老齢基礎年金、障害基礎年金などが受給できるようになる場合があります。
※例えば、第3号被保険者(専業主婦・主夫)であった人について、後で一時期厚生年金に加入していたことがわかり、第3号被保険者に戻ったときの届出をしていなかった場合などが該当します。

i 詳しい内容が知りたい!

- お近くの「年金事務所」へ、お越しください。
- お電話による相談は「ねんきんダイヤル」へ

0570-05-1165 または 03-6700-1165 (IP電話・PHS用電話)

※受付時間: 月~金曜日 8:30~17:15 月曜日(休日明けの初日) 8:30~19:00 第2土曜日 9:30~16:00

? 過去に国民年金の未納があるかどうか知りたい!

- 「ねんきんネット」をご利用ください。
「ねんきんネット」の利用方法に関するお問い合わせは、
「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」へ

ねんきんネット

検索

0570-058-555 または 03-6700-1144 (IP電話・PHS用電話)

※受付時間: 月~金曜日 9:00~20:00 第2土曜日 9:00~17:00

協会けんぽの健康サポートサービス 「健康マイページ」をご活用ください

『健康マイページ』は、ご自分のページを作ってデータを登録するだけの簡単健康管理ツールです。定期的に少し身体のことを意識してみるだけでも、健康づくりにつながります。長野支部の加入者の方であれば、どなたでも無料でご利用になれますので、従業員の皆様の健康づくりのため、健康マイページをぜひご案内ください。

●健康マイページでできること

エントリー（利用登録）をしてインターネット上で自分の健康ページを作ると、こんな機能が利用できます！



パソコンで使ってみる

健診結果登録ができる マイデータ

健診結果を登録し、いつでも確認できます。メタボ判定チェックや基準値の参照等もできます。

項目	測定値	基準値	判定
血圧	110/70	130/85	正常
血糖	100	126	正常
コレステロール	180	220	正常
尿酸	4.0	7.0	正常
中性脂肪	100	150	正常
ヘモグロビンA1c	5.6	6.5	正常
ヘモグロビンA1c	5.6	6.5	正常
ヘモグロビンA1c	5.6	6.5	正常
ヘモグロビンA1c	5.6	6.5	正常
ヘモグロビンA1c	5.6	6.5	正常

生活習慣問診ができる マイチェック

質問に答えると、結果が生活年齢®で表示されます。定期的に問診を受けて、身体の変化をチェック！

項目	回答	生活年齢
喫煙	禁煙	20
飲酒	飲まない	20
運動	運動しない	20
食事	健康的	20
睡眠	十分な睡眠	20
ストレス	少ない	20
生活習慣	健康的	20
生活習慣	健康的	20
生活習慣	健康的	20
生活習慣	健康的	20
生活習慣	健康的	20

行動記録がつけられる マイダイアリ

体重や血圧等の身体状況、運動や飲酒量・食事などの健康に関する行動を記録できます。

項目	記録
体重	60kg
血圧	110/70
運動	30分
飲酒	1杯
食事	健康的
睡眠	十分な睡眠
ストレス	少ない
生活習慣	健康的
生活習慣	健康的
生活習慣	健康的
生活習慣	健康的
生活習慣	健康的



携帯電話で使ってみる

携帯電話からは、日々の健康データを記録する「マイダイアリ」の機能が利用できます。毎日気軽に記録をつけたい方におススメです！



●エントリー（利用登録）はWebサイトから

いきいき健康マイページ

検索

<http://kenkou-page.jp/kyoukainagano/>

携帯電話からも登録できます



※エントリーの際は
お手元に健康保険証
をご用意ください。

【ご登録】

エントリーフォームに必要事項を入力し登録ボタンをクリックします。

【ご案内メール】

ご登録いただいたメールアドレスにご案内メールが届きます。

【ログイン】

「健康マイページ」トップ画面へアクセスしご案内メールに記載のIDとパスワードでログイン。

【マイページ】

ログインするとあなた専用の「健康マイページ」をご利用いただけます。



長野支部メールマガジン会員募集中！



健康情報満載のメールを定期的にお届けします。制度改正等に関する情報もいち早くお知らせ。ぜひご登録ください！

長野支部メールマガジンのお申し込みはホームページから

長野支部のトップページ 協会けんぽ 長野 検索 ▶ 「重要なお知らせ」欄「メールマガジンの配信～」より

- ◆配信日は毎月15日頃
- ◆パソコンのメールアドレスをお持ちであればどなたでも登録できます
- ◆ご利用は無料です（通信料は除きます）

全国健康保険協会 長野支部

〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1
長野朝日八十二ビル8階

代表：保険証・健康保険給付・任意継続…… 026-238-1250
健康づくりサービス・ジェネリック医薬品… 026-238-1251
健診・特定保健指導…………… 026-238-1253
レセプト・医療費のお知らせ…………… 026-256-9091

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,0,91.html>

協会けんぽ 長野

検索



厚生年金保険・健康保険の 各種申請書等の提出先一覧表

■ 郵送による書類提出にご協力をお願いします。 ■

厚生年金保険・健康保険への 加入に関する手続

【事業所関係】

- ・新規適用届
- ・適用事業所所在地・名称変更届
- ・事業所関係変更（訂正）届
- ・適用事業所全喪届 等

【被保険者資格関係】

- ・被保険者資格取得届
- ・被保険者資格喪失届
- ・被扶養者（異動）届
- ・被保険者氏名変更届
- ・被保険者生年月日変更届
- ・被保険者住所変更届
- ・被保険者報酬月額算定基礎届
- ・被保険者報酬月額変更届
- ・被保険者賞与支払届
- ・育児休業取得者申出書
- ・被保険者育児休業等終了時報酬月額変更届
- ・年金手帳再発行申請書 等

年金事務所で受け付けた書類は、全て長野事務センターに回送されます。

なお、長野事務センターでは窓口受付は行なっておりませんので、届書等は直接郵送していただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

健康保険の給付や任意継続等に関する手続

【健康保険給付関係】

- ・健康保険給付（療養費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、高額療養費、埋葬料（費）等）の申請書
- ・限度額適用認定申請書

【任意継続被保険者関係】

- ・任意継続被保険者資格取得申出書
- ・任意継続被保険者氏名・住所・性別・生年月日・電話番号変更（訂正）届
- ・任意継続被扶養者（異動）届 等

【被保険者証関係】

- ・健康保険被保険者証再交付申請書
- * 左記の被保険者資格関係に関する被保険者証の発行は、日本年金機構から情報提供を受けて協会が行います。
なお、通知書は、日本年金機構北関東信越ブロック本部長野事務センターより送付されます。

【保健事業関係】

- ・生活習慣病予防健診申込書
- ・特定健康診査受診券申請書 等

【貸付事業関係】

- ・高額療養費貸付・出産費貸付の申込書

【レセプト関係】 *分室あてご提出ください

- ・第三者等の行為による傷病届

郵 送



郵 送

日本年金機構 北関東信越ブロック本部 長野事務センター

〒380-0935 長野市中御所45番地1 山王ビル
TEL 026-229-6755（代表）

ホームページアドレス

<http://www.nenkin.go.jp/>

「日本年金機構」で検索してください



全国健康保険協会長野支部

〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1
長野朝日八十二ビル8階

TEL 026-238-1250（代表）

分室

〒380-0803 長野市三輪1-1-5
TEL 026-256-9091

ホームページアドレス

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

「協会けんぽ」で検索してください





東京ディズニーランド®・東京ディズニーシー®

「サンクス・フェスティバル」パスポート

ご利用期間 2012年1/4水～3/16金

特別団体
契約

※詳細はホームページをご覧ください。

年金説明会

充実したシニアライフに必要な「年金」についての説明会を開催します。皆様の人生設計に是非お役立てください。(参加費無料)

内容

老齢年金・在職老齢年金について 120分

講師: 日本年金機構 年金事務所職員

FAXで
お申し込み
ください

会場	長野	小諸	岡谷	松本	飯田	伊那
日時	1月26日(木) 13:30~	1月27日(金) 13:30~	1月26日(木) 13:30~	1月27日(金) 13:30~	2月2日(木) 13:30~	2月3日(金) 13:30~
場所	若里市民文化ホール	小諸グランドキャッスル	テクノプラザ 岡谷	ホテル モンターニュ松本	飯田文化会館	プリエ キャスレード
定員	各会場 50名 (申込先着順)					
対象者	社会保険加入事業所の被保険者およびご家族の方 社会保険の事務担当者の方などご自由にご参加ください					
申込期限	各会場の開催日2週間前まで					
申込先FAX	026-223-4876			0266-21-2423		
お問合わせ	東北信事務センター TEL.026-227-1455			中南信事務センター TEL.0266-21-2422		

*受講の決定については、開催日までに受講票をお送りいたします。

「年金説明会」参加申込書

希望会場 <small>(〇をつけてください)</small>	長野	小諸	岡谷	松本	飯田	伊那
事業所名			事業所記号			
所在地	〒					
電話番号						
申込責任者	*後日、申込責任者あて「受講票」をお送りいたします。					
参加者氏名						*協会使用欄

*ご記入いただきました個人情報は、当説明会の運営のみに使用させていただきます。

「協会だよりながの」は再生紙を使用しています。

発行 財団法人長野県社会保険協会 026(226)5240