

社会保険

No.49

令和4年10月発行

shaho



上松町 赤沢自然休養林

## CONTENTS

### 長野県社会保険協会からのお知らせ

- 令和4年度会費納入について…………… 2
- ハラスメント防止・健康啓発DVDの貸出しのご案内… 2
- 優待契約施設のご案内…………… 2
- スキリフト利用補助のお知らせ………… 3

### 日本年金機構からのお知らせ

- 法律改正により、令和4年10月から被保険者の加入要件が一部変更になります… 4

### 日本年金機構からのお知らせ

- 「ねんきんネット」の初回利用登録はスマホ&マイナンバーカードがあると便利です!… 4

### 協会けんぽからのお知らせ

- 「健康経営優良法人2023」の申請締め切りが迫っています!… 6
- 2022年度被扶養者資格再確認のご協力をお願い… 7

### 長野県社会保険協会からのお知らせ

- 諏訪湖健康ウォーク開催…………… 8

一般財団法人 長野県社会保険協会

ホームページ <http://www.shaho-nagano.or.jp/> または

## 令和4年度 社会保険協会費納入について

令和4年度の社会保険協会費につきましては、多くの会員様から会費を納入いただき、厚く御礼申し上げます。

今年度は新たな事業および優待利用施設の充実等、今まで以上に事業主様をはじめ、従業員の皆様並びにそのご家族の皆様にご利用いただけるよう、事業の実施をしております。引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

社会保険協会の各種事業につきましては、会員事業所様からの会費を唯一の財源として運営しておりますので、納入がまだの会員事業所様におかれましては、会費納入にご協力いただきますようお願い申し上げます。

## 「ハラスメント防止/健康啓発DVDの貸出し」のご案内

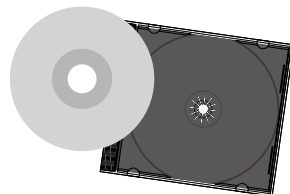
職場での研修会、従業員の皆さまの健康づくりや健康管理等にご活用ください。

**申込資格** 令和4年度の社会保険協会費を納入いただいた事業所様

**使用条件** 貸出のタイトル数の制限はありません。(DVD貸出中の際は、ご希望に添えない場合がございますので、ご了承ください)

貸出は**無料**ですが、返却の際の送料のみご負担ください。

ハラスメント防止	時間
1. 職場のハラスメント基礎講座～セクハラ・パワハラ・マタハラ～	32分
2. 職場のパワハラ対策シリーズ パワハラ対策オフィス基礎編	32分
3. 職場のパワハラ対策シリーズ パワハラ対策作業現場基礎編	36分
4. セクハラを生まない 職場コミュニケーション対策	25分
5. セクハラ対策の新常識 セクハラになる時、ならない時	24分
6. パワハラになる時ならない時 (全2巻)	1 1巻25分 2 2巻26分
メンタルヘルス	
7. 元気な職場をつくるメンタルヘルス7 (全2巻)	1 ストレスチェックを活用したセルフケア 2 部下が休職する前にできること
健康啓発	
8. はじめてのウォーキング&ジョギング	31分
9. 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	33分
10. Good-bye ストレス	29分
11. 正しく知れば怖くない がんのお話	26分
12. トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操	60分
13. ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう	60分
その他	
14. 夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう	41分



詳細は、ホームページをご覧ください。

長野県社会保険協会

検索



## 優待契約施設のご案内

各施設を会員優待価格でご利用いただけます

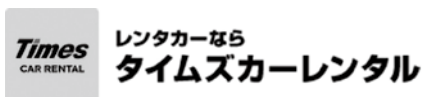
詳細は、ホームページをご覧ください。

長野県社会保険協会

検索



優待QRコード



# スキーリフト利用補助のお知らせ

**申込資格** 令和4年度の年会費を納入いただいた事業所様

**利用対象** 上記事業所の事業主、被保険者、被扶養者

**利用期間** 2022年12月下旬～2023年3月の営業期間中 ※ゲレンデの状況により短縮される場合があります。

**補助内容**

- 1枚につき、1,000円のリフト利用補助券(各施設共通券)
- 下記の長野県内スキー場のうち、いずれか1カ所で、1名様、当日1回限り、1枚のみ、ご利用いただけます。
- ご利用時に、補助券をスキー場の発券所に提出し、対象券種料金から1,000円を差し引いた金額をお支払いください。
- 他のサービス券等との併用はできません。 ● IC保証金は、別途利用者負担です。

**申込要項**

- 下記の申込書(コピー可)と返信用封筒を同封のうえ、郵送にてお申し込みください。(申込書は1事業所1枚とします)
- 券の発行枚数に限りがありますので、事業所の規模(令和4年度社会保険協会費の被保険者数に基づく)に応じて、申込みの上限枚数を設定させていただきます。
- 発行枚数を超えた場合は、抽選とさせていただきます。
- 落選された場合、返信用封筒はお返しいたします。
- 発送は、12月中旬となります。

申込の上限枚数

事業所規模	1～4人	5～9人	10～19人	20～29人	30～49人	50～99人	100人以上
上限枚数	2	4	8	10	15	20	30
返信用封筒の貼付切手	84円					94円	

**申込先** 北信・東信地域の事業所様 ▶ 〒380-0936 長野市中御所岡田131-10 長野県中小企業会館4階 (一財)長野県社会保険協会  
 中信・南信地域の事業所様 ▶ 〒394-0028 岡谷市本町1-5-3 武居ビル (一財)長野県社会保険協会中南信事務センター

利用できるスキー場と券種

※2022年9月時点

<p><b>1日券</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>戸隠スキー場</li> <li>いづなリゾートスキー場</li> <li>池の平スノーパーク</li> <li>白馬岩岳スノーフィールド</li> <li>栂池高原スキー場</li> <li>鹿島槍スキー場</li> <li>伊那スキーリゾート</li> <li>富士見パノラマリゾート</li> </ul> <p><b>1日券・半日券</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒姫高原スノーパーク</li> </ul> <p><b>1日券・ナイター券(大人券のみ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白樺湖ロイヤルヒルスキー場</li> </ul>	<p><b>1日券(大人券・小人券)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>竜王スキーパーク</li> </ul> <p><b>1,000円以上の券</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>戸狩温泉スキー場</li> <li>志賀高原スキー場(ナイター券を除く)</li> <li>菅平高原スノーリゾート</li> <li>湯の丸スキー場</li> <li>白樺高原国際スキー場</li> <li>しらかば2in1スキー場</li> <li>白馬五竜スキー場</li> <li>Hakuba47ウインタースポーツパーク</li> <li>Mt.乗鞍スノーリゾート</li> <li>やぶはら高原スキー場</li> <li>きそふくしまスキー場</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピラタス蓼科スノーリゾート</li> <li>霧ヶ峰スキー場</li> <li>駒ヶ根高原スキー場</li> <li>ヘブンスそのはら</li> </ul> <p><b>特別パック券</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野沢温泉スキー場(1日券+スパリーナ利用券)</li> </ul> <p><b>基本パック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>佐久スキーガーデン「パラダ」 (リフト1日券+食事券1,000円) +レンタル300円割引券</li> </ul>
---	---	--

切り取り線

スキーリフト利用補助券申込書		① 申込枚数	協会受付欄 (※記入不要)	
(一財)長野県社会保険協会 にて				
②	事業所整理記号 例)32イロハ・51CB	枚		
③	郵便番号			〒
	事業所所在地			
	事業所名称			
	電話番号			
	申込担当者氏名			

●①②③をご記入ください。 } 申込書と返信用封筒を同封のうえ、郵送にてお申し込みください。  
 ●切手を貼付した返信用封筒

申込期限 令和4年10月25日(火)到着分まで

# 法律改正により、令和4年10月から被保険者の加入要件が一部変更になります。

〈全ての事業主のみなさまへ〉

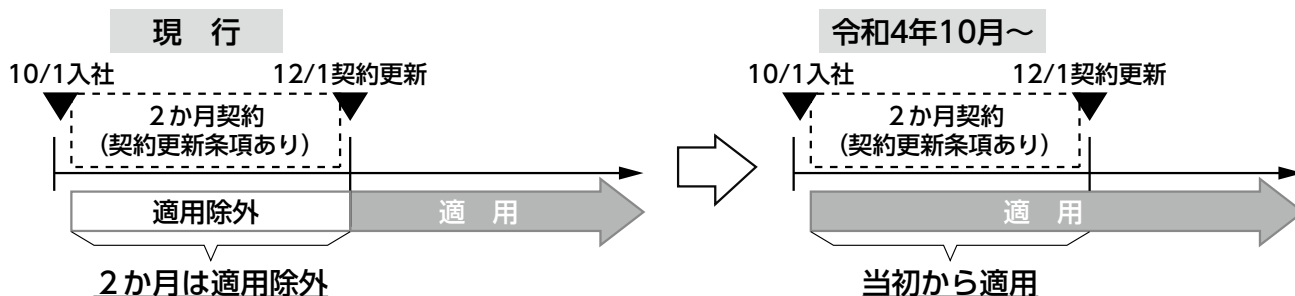
## ①雇用期間が2か月以内の場合における取扱いが変更になります

現在は、2か月以内の期間を定めて雇用される方は社会保険の適用除外とされていますが、**令和4年10月以降は、当初の雇用期間が2か月以内であっても、以下のいずれかに該当する方は雇用期間の当初から社会保険の加入となります。**

### 【雇用期間が2か月以内であっても適用される場合】

- ア 就業規則、雇用契約書等において、その契約が「更新される旨」、または「更新される場合がある旨」が明示されている場合
- イ 同一事業所において、同様の雇用契約に基づき雇用されている者が更新等により最初の雇用契約の期間を超えて雇用された実績がある場合

### アの場合の例



〈被保険者数が100人を超える企業等の事業主のみなさまへ (令和4年10月以降)〉

## ②短時間労働者の勤務期間要件が一般の被保険者と同様になります

令和4年10月に、短時間労働者の適用要件の1つである「勤務期間1年以上」の要件が撤廃されます。これにより短時間労働者の勤務期間要件は一般の被保険者と同様になり、**雇用契約期間の見込みが2か月超の場合 (2か月以内の期限を定めた雇用契約であっても当該定めた期間を超えて使用されることが見込まれる場合を含む) は適用対象**となります。

令和4年10月に撤廃

### 【短時間労働者の適用要件】

- ① 週労働時間20時間以上
- ② 月額賃金8.8万円以上
- ③ 勤務期間1年以上見込み
- ④ 学生は適用除外

一般の被保険者と同様の勤務期間要件となり、例えば以下のケースなどは適用対象

- 雇用期間の見込みが2か月を超える場合
- 雇用期間は2か月を超えないが、契約書等に「更新される旨」等が明示されている場合

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で

「ねんきんネット」の初回利用登録は

**スマホ&マイナンバーカードがあると便利です!**

マイナンバーカードにスマートフォンをかざすだけで簡単にログインできます!

スマートフォンでの初回利用登録の流れ マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。

マイナポータルにログイン

 ログイン をクリック



←マイナポータルはこちらから  
https://myna.go.jp

- ①「初めての方 利用者登録」をクリック
- ②使用する端末から「スマートフォン」を選択
- ③ログインに使用するマイナポータルアプリをダウンロード
- ④「利用者登録/ログイン」を選択
- ⑤ご自身で設定した数字4桁の暗証番号を入力
- ⑥マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
- ⑦マイナポータルにログインが完了!

お手元にご用意するもの



- (例) 

1	2	3	4
---	---	---	---

  
 ご自身で設定した  
数字4桁の暗証番号  
利用者証明用電子証明書  
パスワード

ねんきんネットの初回利用登録

- ①マイナポータルサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択
- ②「メールアドレスの登録/変更」から登録メールアドレスを入力
- ③「日本年金機構からのお知らせメールの配信希望」を選択
- ④ねんきんネットの初回利用登録が完了!



初回利用登録の完了後、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます!

ご注意

※マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間を要する場合があります。  
 ※基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

「ねんきんネット」のサービス紹介

お客様自身がパソコンやスマートフォン等で年金情報を手軽に確認できるサービスです。

POINT 年金記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

POINT 電子版「ねんきん定期便」の閲覧

郵送でお送りする「ねんきん定期便」と年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。

POINT ほかにさまざまな機能があります

国民年金保険料控除証明書、公的年金の源泉徴収票などの再交付申請、国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届書を簡単に作成・印刷ができます。

POINT 将来の年金見込額の試算

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

POINT 各種通知書の確認

年金振込通知書や年金額改定通知書などの通知書が確認できます。ダウンロードも可能です。

POINT マイナンバーカードがなくてもOK

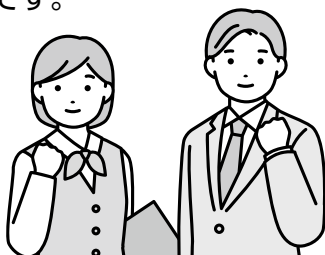
マイナンバーカードをお持ちでない方でも「ねんきんネット」をご利用いただけます。詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネット」のページをご覧ください。

協会けんぽからのお知らせ

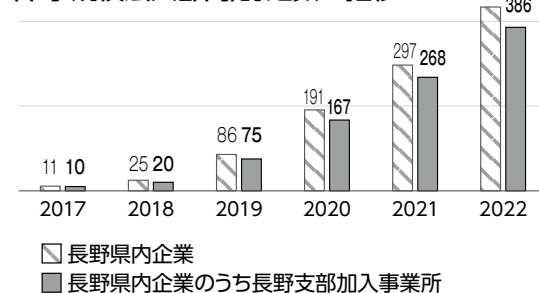
# 「健康経営優良法人2023」の申請締め切りが迫っています!

健康経営優良法人認定制度とは、健康経営に取り組む企業等の「見える化」を進めるため、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。

右図の通り、健康経営優良法人に認定される長野県内の事業所は年々増加しています。この機会に健康経営優良法人の認定を目指しましょう!



長野県内企業の健康経営優良法人(中小規模法人部門)認定数の推移



## 健康経営優良法人への認定で期待されること…

- ・企業の社会的地位向上 (イメージアップ)
- ・優秀な人材の確保
- ・生産性の向上

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営のさらなる普及に向け、今年度からは、経済産業省より「健康経営制度運営事業費補助金」補助事業者に採択された「株式会社 日本経済新聞社」が運営主体となります。

詳細は、健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「ACTION!健康経営」をご確認ください。



## 認定スケジュール

【中小規模法人部門】 申請書提出 : 8月22日(月)～10月21日(金)17時  
 【大規模法人部門】 健康経営度調査 : 8月22日(月)～10月14日(金)17時

※健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「ACTION!健康経営」2022年8月22日時点での情報。認定発表はともにも2023年3月頃の予定。

健康経営優良法人の認定には、**「健康づくりチャレンジ宣言」のエントリーが必須条件です!**

## 健康づくりチャレンジ宣言事業所様への特典

「事業所健康度診断カルテ」を毎年お届け(※1)

健康意識の啓発に利用できるポスターを提供

暮らしに役立つ健康情報誌を年4回お届け

歯科検診の費用補助(※2)



(※1) 健診データが10名以上確認ができる場合のみ



(※2) 今年度の受付は終了しました

エントリー方法・詳細は、当支部ホームページからご確認ください

協会けんぽ 健康づくりチャレンジ宣言

検索

「健康づくりチャレンジ宣言」に関するお問い合わせは企画総務グループ ☎(026-238-1251)まで

# 2022(令和4)年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

協会けんぽでは、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しています。

被扶養者の方の現況確認だけでなく、保険給付の適正化や加入者皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な手続きです。ご多忙の折お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

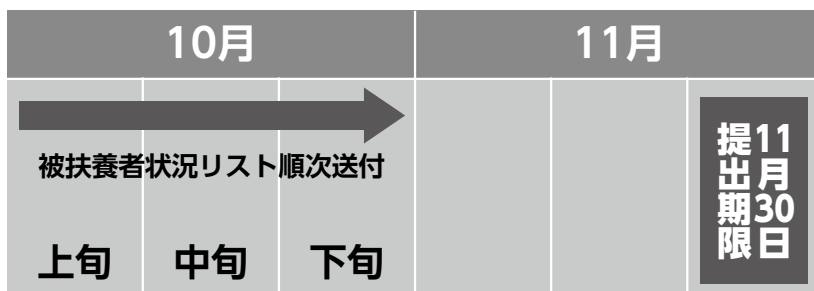
## ●実施スケジュール

【送付時期】

10月上旬～10月下旬  
(順次送付)

【提出期限】

11月30日(水)



## ●現況確認と提出方法

2022年4月1日において18歳以上の被扶養者が対象です。

現況確認の結果に応じ、被扶養者状況リストと必要書類を返信用封筒に入れてご提出ください。

【必要書類】

扶養から外れる方(扶養解除者)がいる場合

- ・被扶養者調書兼異動届
- ・扶養から外れる方の被保険者証

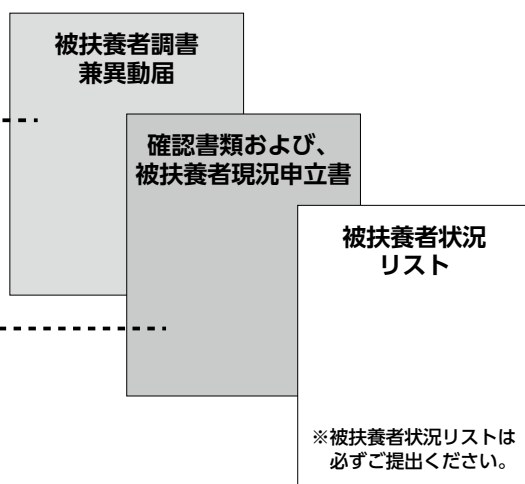
扶養解除者なしで、**①**または**②**にあてはまる場合

被扶養者現況申立書と併せて以下の書類をご提出ください

- ①被保険者と別居している被扶養者がいるとき
  - ・仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- ②海外に在住している被扶養者がいるとき
  - ・海外特例要件に該当していることが確認できる書類

※上記に当てはまらない場合は、被扶養者状況リストのみ返送してください。

※詳細は、被扶養者状況リストに同封される案内パンフレットをご参照ください。



## ●昨年度の実績

○扶養解除者数 **約7.3万人**

○高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) **約9億円**

「被扶養者資格再確認」に関するお問い合わせは業務グループ(026-238-1250)まで



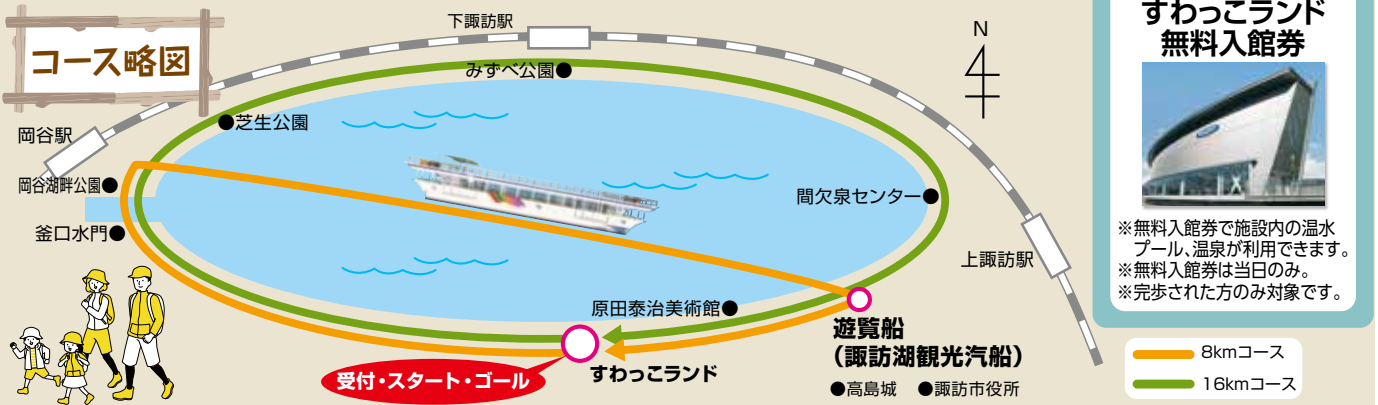
共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿。  
**全国健康保険協会 長野支部**  
 協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪  
 毎月10日に健康情報配信中!  
 登録はこちらから→→→



# 諏訪湖 健康ウォーク開催 参加無料 11/23(水) 9:30スタート予定

健康増進の一環として「健康ウォーク」を開催します。諏訪湖周辺の様々な景色を楽しみながら諏訪湖を歩きましょう。ウォーキングの後は、すわっこランドのプールや温泉でリフレッシュ!



**完歩賞**  
すわっこランド 無料入館券

※無料入館券で施設内の温水プール、温泉が利用できます。  
※無料入館券は当日のみ。  
※完歩された方のみ対象です。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため対策を十分に講じたくうえで、開催いたします。

- 集合** すわっこランド（諏訪市大字豊田732番地）施設駐車場あり
- コース** ●諏訪湖一周（約16km）コース（終了13時ごろ）  
●諏訪湖半周遊覧船（約8km）コース（終了12時ごろ）
- 定員** 200名（各コース100名）
- 対象者** 令和4年度の会費を納入いただいた事業所の被保険者及びその家族（ただし中学生以下は、保護者の同伴が必要です。）
- 申込み** 申込書にご記入のうえ、**FAX**でお申し込みください。（受付完了の通知をハガキで担当者様あてにお送りいたします。）
- 締切日** **10月31日(月)まで**  
定員になり次第締切ります。
- その他** ●屋食・飲み物・雨具等、必要なものは各自をお願いします。（なお、すわっこランドに飲食コーナーがあります。）  
●雨天でも実施いたします。ただし、強風等で遊覧船が出航できない場合、8kmコースは中止となりますのでご了承ください。

**問い合わせ 026-226-5240** **主催** (一財)長野県社会保険協会 **共催** 全国健康保険協会長野支部

## 諏訪湖 健康ウォーク 参加申込書

●傷害保険に加入しますので、参加者全員分(乳幼児も含む)をご記入ください。  
●太枠欄には当日の代表者の氏名等をご記入ください。  
●記入欄が不足の場合は、コピーしてお使いください。

事業所名 \_\_\_\_\_

事業所住所 〒 \_\_\_\_\_

事業所電話 \_\_\_\_\_

申込担当者 \_\_\_\_\_

	合計
	名

フリガナ 参加者氏名	性別	年齢	希望コース(○印)	
1 当日連絡可能な電話番号(携帯)	男・女		1周コース	半周遊覧船コース
2	男・女		1周コース	半周遊覧船コース
3	男・女		1周コース	半周遊覧船コース
4	男・女		1周コース	半周遊覧船コース
5	男・女		1周コース	半周遊覧船コース

\*ご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。 **締切日 10月31日(月)まで FAX 026-223-4876**