

社会保険

No.51

令和5年5月発行

shaho



岡谷市 鶴峰公園

## CONTENTS

### 長野県社会保険協会からのお知らせ

- 令和5年度 事業計画及び収支予算について… 2
- 令和5年度社会保険協会費納入のお願い… 2
- ゴンドラ&ロープウェイ利用補助のお知らせ… 3
- 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… 4
- 温泉宿泊助成券・ハラスメント防止/健康啓発DVDの貸出しのご案内
- ウォーキング講座参加費補助… 5

### 日本年金機構からのお知らせ

- 令和5年度算定基礎届事務講習会のお知らせ… 6
- オンライン事業所年金情報サービスのお知らせ… 7

### 協会けんぽからのお知らせ

- 長野支部の令和5年度健康保険料率は全国で2番目に低い9.49%となりました!!… 8
- 令和5年度健康診断のご案内… 9

### 長野県社会保険協会からのお知らせ

- 優待契約施設のご案内・プール利用補助券のご案内… 10

一般財団法人 長野県社会保険協会

ホームページ <https://www.shaho-nagano.or.jp/> または 長野県社会保険協会

検索



モバイル版

令和5年度

# 事業計画及び収支予算について

(一財)長野県社会保険協会では、去る3月9日にホテルメトロポリタン長野(長野市)にて理事会及び評議員会を開催し、令和5年度の事業計画及び収支予算について審議を行い、決定いたしましたので皆様にご報告します。

## 令和5年度・事業計画

### 1. 社会保険制度、同事業の普及啓発と本会事業周知

- (1) 広報紙の発行  
広報紙「社会保険ながの」を発行して、会員及び被保険者に対し社会保険制度及び本会事業の周知を図る(年4回発行)。
- (2) 社会保険の手引の作成  
健康保険、厚生年金保険、国民年金及び労働保険の事務処理に係る参考図書として、「社会保険の手引及び協会事業案内」を作成して会員に配布する。
- (3) 社会保険事業の普及発展  
「社会保険事務講習会」及び「ねんきん説明会」を開催し、社会保険事業の普及発展と共に本会事業の周知を図る。
- (4) 「協会事業のご案内」のリーフレットを作成して、本会事業の周知を図る。
- (5) ホームページの活用  
当協会の情報並びに社会保年制度の最新情報を広く提供し、事業内容の周知を図る。

### 2. 健康増進事業

健康増進事業を重要な協会事業のひとつに位置づけ、健康の保持増進を奨励する。

- ・健康ウォーキング(協会けんぽ長野支部と共催予定) 11月
- ・ウォーキング講座の利用補助 6月～3月
- ・プール利用補助券の配布 7～8月
- ・ Gondola & ロープウェイ利用補助券の配布 7～11月
- ・東京ディズニーリゾート利用補助券の配布 7～3月
- ・日帰り温泉施設利用補助券の配布 10月～2月
- ・ポウリング、バッティング利用補助券の配布 10月～3月
- ・スキーリフト利用補助券の配布 12月～3月
- ・温泉宿泊助成券の配布 通年
- ・ハラスメント防止/健康啓発DVDの貸出し 通年
- ・施設利用会員証(優待割引)の発行 通年
- ・家庭常備薬斡旋 10月

### 3. 関係団体への支援

- 関係団体の健全円滑な運営を支援する。
- ・長野県社会保険委員会連合会

### 4. 諸会議

- (1) 理事会 令和5年5月/令和6年3月
- (2) 評議員会 令和5年6月/令和6年3月
- (3) 関係機関の諸会議
  - ① 関東地区社会保険協会会議(神奈川県)
  - ② 中部地区社会保険協会事務打合せ会(松本市)
  - ③ 社会保険協会理事セミナー(東京都)

### 5. その他

- (1) 社会保険委員会活動の支援
- (2) 全国社会保険協会連合会との連携
- (3) 関係機関との連携
- (4) 新規会員の加入促進
- (5) 会費納入の利便性の確保



## 令和5年度・収入支出予算書

令和5年4月1日から令和6年3月31日まで (単位:円)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減
<b>I 事業活動収支の部</b>			
事業活動収入			
基本財産利子収入	1,000	1,000	0
特定資産利子収入	10,000	10,000	0
会費収入	59,620,000	59,901,000	△281,000
負担金収入	140,000	140,000	0
受取利息収入	1,000	1,000	0
雑収入	85,000	1,000	75,000
事業活動収入計	59,857,000	60,063,000	△206,000
事業費支出計			
事業費支出計	48,584,000	46,063,000	2,521,000
管理費支出計	18,675,000	18,771,000	△96,000
事業活動支出計	67,259,000	64,834,000	2,425,000
事業活動収支差額	△7,402,000	△4,771,000	△2,631,000
<b>II 投資活動収支の部</b>			
投資活動収入計	0	0	0
投資活動支出計	0	0	0
投資活動収支差額	0	0	0
<b>III 予備費支出</b>			
当期収支差額	△7,402,000	△4,771,000	△2,631,000
前期繰越収支差額	9,707,000	8,468,000	1,239,000
次期繰越収支差額	2,305,000	3,697,000	△1,392,000

令和5年度

## 社会保険協会費(年会費)納入のお願い

コンビニエンスストアでの振込み(振込手数料は無料)ができるようになりました。

社会保険協会は、会員事業所様にご協力いただいております会費を唯一の財源とし、社会保険制度の趣旨の普及、被保険者とその家族の健康増進及び福利の向上を目的として、各種事業を実施しております。

6月に納付書をお送りいたしますので、本年度におきましても会費の納入にご協力を賜りますようよろしく申し上げます。また、本年度から全国の主なコンビニエンスストア(コンビニ)などで曜日や時間を問わず、手数料なしでお振込みができるようになりました。

## GREEN SEASON ゴンドラ&amp;ロープウェイ利用補助のお知らせ



**申込資格** 令和5年度の年会費を納入いただける事業所様

**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** 2023年7月1日～2023年グリーンシーズン終了（9月～11月）まで  
\*グリーンシーズンの終了は、施設により異なります。また、天候等により営業期間が変更される場合がありますので、最新情報をご確認ください。

**補助内容**

- ・1枚につき、1,000円の利用補助券（各施設共通券）
- ・下記施設のうち、いずれか1カ所で、1名様、当日1回限り、1枚のみ。
- ・他のサービス券との併用はできません。
- ・現金への換金・譲渡・転売（オークション等）は禁止します。

**申込要項**

- ・下記申込書（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5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6月下旬となります。

**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枚	4枚	8枚	10枚	15枚	20枚	30枚
返信用封筒の貼付切手	84円					94円	

**申込先**

〒380-0936 長野市中御所岡田131-10 長野県中小企業会館4階  
一般財団法人長野県社会保険協会 ゴンドラ&ロープウェイ利用補助券 宛

**利用できる施設**

- 野沢温泉スキー場 長坂ゴンドラ ●つがいけロープウェイ
- 富士見パノラマリゾート ゴンドラリフト ●竜王ロープウェイ
- 白馬岩岳マウンテンリゾート ●御岳ロープウェイ
- 志賀高原中央エリア 志賀高原ゴールデンライン ●八方アルペンライン
- 中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ ●蓼科牧場ゴンドラリフトシャトルビーナス
- 北八ヶ岳ロープウェイ ●富士見台高原ロープウェイ

\*プール利用補助券と併せてお申込みされる場合は、お手数ながら返信用封筒はそれぞれに添付してください。

----- 切り取り線 -----

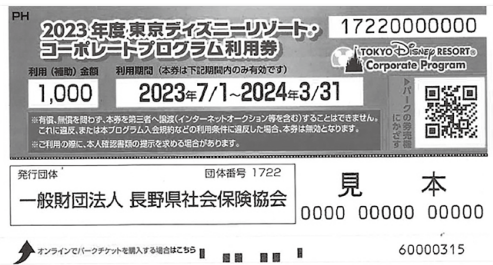
令和5年度 ゴンドラ&ロープウェイ利用補助券申込書 (一財)長野県社会保険協会 宛		① 申込枚数	協会受付欄 (※記入不要)
②	事業所整理記号 ◎32イロハ・51CB	枚	
③	郵便番号		〒
	事業所所在地		
	事業所名		
	電話番号		
	申込担当者氏名		

- 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5年5月31日(水)到着分まで**

TOKYO Disney RESORT® Corporate Program 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

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のパークチケットの購入やディズニーホテル宿泊にご利用いただける利用券です。



- 申込資格■ 令和5年度の会費を納入いただける事業所様
- 利用対象■ 上記事業所の事業主、被保険者、被扶養者に限ります。
- 補助額■ 1枚につき、1名様、1,000円のコーポレートプログラム利用券
- 有効期限■ 2023年7月1日～2024年3月31日
- 申込方法■ ・社会保険協会ホームページで注意事項等ご確認のうえ、お申し込みください。  
・事業所の規模（令和5年度社会保険協会費の被保険者数に基づく）に応じて、上限枚数を設定させていただきます。  
・配布枚数に限りがあります。なくなり次第終了しますのでご了承ください。

6/1(木)より  
受付開始

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

# 温泉宿泊助成券

## ■助成券の概要

本券は加盟旅館の現地支払いに利用できるほか、旅行会社等へ宿泊代を前払いした場合には、旅館内の飲食代、土産代に使うことができます。

他の宿泊割引との併用ができます。

1泊の宿泊につき1人1枚利用ができ、利用対象者は被保険者及び小学生以上のご家族と同伴者です。

発行枚数が累計2,000枚で終了させていただきます。

## ■申込資格

令和5年度の会費を納入していただける事業所様  
(申込上限枚数がありますので、詳細はホームページをご覧ください。)

## ■申込方法

長野県社会保険協会のホームページから申込書を印刷して、返信用切手を貼った封筒を同封のうえお申し込みください。

(1泊500円割引・他の割引と併用可)

## 下呂温泉& 長良川温泉

(利用できる旅館は当協会ホームページをご覧ください。)



### 申込期限

令和6年3月15日(金)  
(下呂温泉は令和5年12月15日(金))

### ご利用期限

令和6年3月31日(日)  
(下呂温泉は令和5年12月31日(日))

# 「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。

最新作追加しました!

## 職場のコミュニケーション・スキル

- アンガーマネジメント 上手な怒りとの付き合い方
- アサーション 上手な気持ちの伝え方(傾聴力、質問力、DESC法など)

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



2023年度 **ネモケン先生の**  
**ウォーキング講座** 健康いきいき診断プログラム  
 キレイに歩こう! **リピター続出! 大好評!!**  
 昼食・温泉付

ただ歩いても、体力はつかない!



【講師】松本大学大学院健康科学研究科  
 医学博士・教授 **根本 賢一**



**要予約**  
**無料送迎も♪**



池の平ホテル&リゾートHPより

松本駅→みどり湖SA→上諏訪駅→茅野駅→ホテル  
 8:00発 8:25発 8:50発 9:10発 9:45着  
 ※帰りは15:00ホテル発  
 ※上記以外の地域も20名様以上の団体様は要相談にて送迎可(一部有料)

参加料金 **4,000円** 参加料金より**1,000円**を補助します 大人1名につき、1回限り。

**完全予約制** 池の平ホテル総合予約センター 0266-68-2100まで ※お電話にて参加したい講座日をお伝えください。

- 申込資格** 令和5年度の年会費を納入いただける事業所様
- 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** 2023年6月～2024年3月
- その他** 補助予定額に達し次第終了とさせていただきますので、ご了承ください。



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

◆申込方法(申込書は、当協会ホームページよりダウンロードしてください。)

- ① 講座の予約を完了してください。  
**池の平ホテル総合予約センター 0266-68-2100 まで**
- ② 申込書に記載されたFAXにてお申込みください。  
 申し込み期限は、各講座の開催日1週間前までとさせていただきます。
- ③ 申込みの確認ができ次第、申込責任者様への電話連絡(平日の9:00～16:30)をいたします。  
 (日中のご連絡となりますので、留守番電話へのメッセージで受付完了させていただく場合がありますのでご了承ください。)
- ④ 現地でのお支払いの際、「社会保険協会の補助利用者」の旨をお伝えください。参加料金から1,000円を差し引いた料金でご参加いただけます。

**開催時間** **10:00~12:00**  
 受付9:30～ 池の平ホテルフロント

■場所 池の平ホテル

■持ち物

- ・動きやすい服装・室内シューズ
- ・水分(販売もあります)
- ・気になる方はヨガマット等(床に直接座り、実技を実施いたします。)

■ご案内

- ・効果的な運動実践と、毎回異なる右記内容の講座です。(基本座学1H+実技1H)
- ・会場は、参加者数に応じて異なり、室内履きが必要な場合があります。(会場は当日ご案内します)
- ・昼食は、おまかせ昼食です。
- ・昼食以降は、自由解散となります。
- ・昼食と温泉は特典ですので、ご利用にならない場合も減額はできません。
- ・当日キャンセルの場合、キャンセル料が発生いたします。

開催日		2023年 講座内容	
4月	25日 火	【演習会】簡易体力測定～自分の体力はどのくらい?～	
5月	12日 金	効果的なウォーキング方法～自己流で歩いていませんか?～	
	21日 日	【演習会】白樺湖畔ウォーキング!脈拍計を使って歩こう! ※外	
6月	2日 金	初心者大歓迎!今日から運動を始めよう	
	18日 日	【演習会】内臓脂肪予防のための運動法	
7月	1日 土	体力が無くなったな!どんな運動をしたらいいの?	
	25日 火	【演習会】最近、つまづいた!転びそうになった!という方、お待ちしています	
8月	5日 土	少しの工夫で!メタボ対策!	
	25日 金	【演習会】フレイル予防のための運動法	
9月	8日 金	ウォーキングの基本を学び自分のフォームを確認しましょう!	
	23日 土	【演習会】白樺湖畔ウォーキング!爽やかな風を感じましょう! ※外	
10月	6日 金	ロコモティブシンドローム予防と改善に向けた運動法	
	29日 日	【演習会】白樺湖畔ウォーキング!紅葉を楽しみましょう! ※外	
11月	16日～17日	【宿泊】ネモケン先生スペシャル講座&懇親会 ※簡易体力測定	
	25日 土	フレイルを予防して健康寿命をのばそう	
12月	2日 土	内臓脂肪撃退エクササイズ～諦めていたスポンがはけるかも?!～	
	15日 金	【演習会】どこでも筋トレ セラバンドエクササイズ(セラバンドはプレゼント)	
1月	16日 火	正月太り解消!体をリフレッシュ!	
	25日 木	【演習会】寒い日だからこそ自宅でできる運動をマスターしよう	
2月	8日 木	血流促進で体ポカポカ!冷え改善エクササイズ	
	17日 土	【演習会】自宅でできる運動を学んで、体力アップ!	
3月	9日 土	ウォーキングの基本を学びフォームを再チェック!	
	22日 金	【演習会】足腰を鍛えましょう～スクワット～!	

【演習会】…いつもより実技の時間が多い会!座学30分弱、残りは実技です。  
 ※外…外を歩く会です。雨天の場合は室内エクササイズに変更いたします。  
 ※日程や内容は変更となる場合があります。

日本年金機構からのお知らせ

# 令和5年度 算定基礎届事務講習会のお知らせ

平素より社会保険の事業運営につきまして、格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、「算定基礎届」は、厚生年金保険及び健康保険の保険給付金の決定や保険料の計算の基礎となる標準報酬月額を決定する大切な届出です。適正な届出にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

つきましては、適正な届書を作成し提出していただくため、算定基礎届事務講習会を下記のとおり開催することとしました。

ご多忙のところ恐縮ですが、事務担当者のご出席にご配慮いただきますよう、よろしくお願いいたします。

事務所	日時		会場	対象事業所
長野 南・北	6月20日(火)	10:00~	ホクト文化ホール (長野県民文化会館) (中ホール)	長野市「整理記号：長野A~W※あ~ふ」 (※五十音順)
		13:30~		長野市「整理記号：長野※へ~を 長野2 長北 長北2」 小川村
	6月21日(水)	13:30~	更埴文化会館 (あんずホール)	千曲市 埴科郡
	6月27日(火)	10:00~	メセナホール (須坂市文化会館) (小ホール)	須坂市 飯山市 飯綱町 信濃町 下水内郡
13:30~		中野市 上高井郡 下高井郡		
岡谷	6月22日(木)	13:30~	諏訪市文化センター	岡谷市 諏訪市 茅野市 諏訪郡
伊那	6月22日(木)	13:30~	長野県伊那文化会館 (小ホール)	伊那市 駒ヶ根市 上伊那郡
飯田	6月22日(木)	13:30~	飯田文化会館	飯田市 下伊那郡
松本	6月20日(火)	13:30~	木曾文化公園 (文化ホール)	木曾郡
	6月22日(木)	13:30~	キッセイ文化ホール (長野県松本文化会館) (大ホール)	松本市 塩尻市 安曇野市 東筑摩郡
	6月27日(火)	13:30~	大町市文化会館 (大ホール)	大町市 北安曇郡
小諸	6月23日(金)	14:00~	小諸市市民交流センター (ステラホール)	小諸市 北佐久郡
	6月26日(月)	14:00~	佐久市佐久平交流センター (ホール)	佐久市 南佐久郡
	6月28日(水)	14:00~	上田市交流文化芸術センター (小ホール)	上田市 東御市 小県郡

☞ 説明会は各会場とも概ね1時間30分を予定しております。開始時刻の30分前より受付します。

☞ できるだけ対象日時にご出席ください。指定日時以外の会場へ参加される場合、事前の連絡は不要です。

☞ 各会場とも駐車台数に限りがありますので、公共交通機関利用のご協力をお願いいたします。

## 毎月の社会保険料額等の情報※をオンラインで取得できる オンライン事業所年金情報サービスのお知らせ

利用いただくにはGビズIDを利用し、e-Govのマイページから利用手続きが必要です

※ 社会保険料額情報、増減内訳書、算出内訳書、決定通知書、届出に必要な被保険者データ

### メリット 1 紙の通知書よりも早く受け取り・確認が可能

納入告知書等の到着前に毎月の社会保険料額を確認できるなど、これまでよりも早く各種情報・通知書の受け取り・確認ができます。

### メリット 2 定期的に受け取りが可能

一度申し込みをいただければ、定期的にお送りします。これまでのように随時、電話等でご連絡いただく必要はありません。

### メリット 3 データの活用が可能

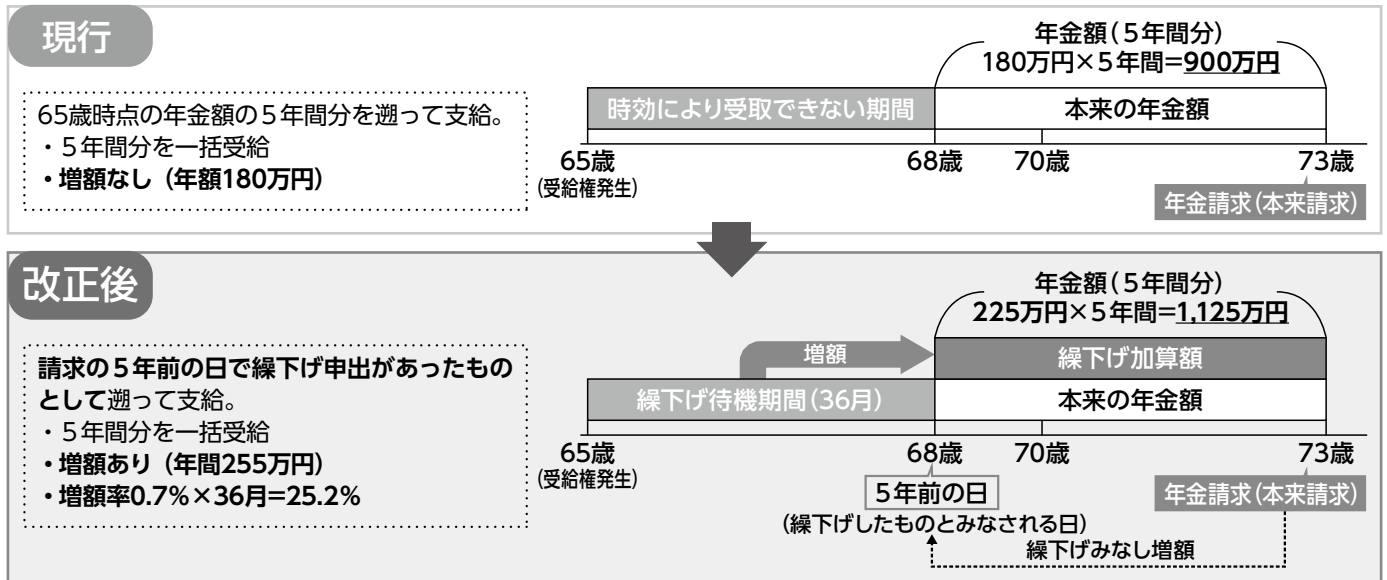
電子データで受け取れるため、社内システムで取り込み、自社で保有するデータとの突合を行う等、業務の効率化を図ることができます。

## 繰下げみなし増額制度の施行

### (1) 改正内容

- 繰下げの申し出をすることができる者が、70歳到達後（受給権発生日から換算して5年を経過した日後）に繰下げ申出を行わず、本来請求を行う場合に、本来請求を行った日の5年前の日に繰下げ申し出があったものとなし、増額された年金を受け取ることができる制度（以下「繰下げみなし増額」という。）が新設されます。（国年法第28条及び厚年法第44条の3の改正）

【例：73歳時点で繰下げ需給を選択せずに、65歳からの年金（年額180万円）をさかのぼって受け取ることを選択した場合】



### (2) 改正対象者

- 本改正の対象は、以下のいずれかに該当する者となります。（繰下げ上限年齢の引上げと同じ対象者。）  
 施行日の前日（令和5年3月31日）において以下のいずれかに該当する者
  - ・71歳に達していない者  
 ⇒ 生年月日が昭和27年4月2日以降の者（65歳到達が平成29年4月1日以降の者）
  - ・受給権発生日から起算して6年を経過していない者  
 ⇒ 受給権発生日が平成29年4月1日以降の者  
 ▶ 受給資格期間の短縮により平成29年8月1日に受給権が発生した者も対象となる。

### (3) 施行日：令和5年4月1日

- ▶ 施行日以降に行われた本来請求が繰下げみなし増額制度の対象となる。



協会けんぽからのお知らせ

# 長野支部の令和5年度健康保険料率は 全国で2番目に低い9.49%となりました!!








長野支部の健康保険料率は9.49%となり、令和4年度より引き下げとなります。これは全国で2番目に低い保険料率となります。一方、40歳以上65歳未満の方が負担する介護保険料率（全国一律）は1.82%に変更され、令和4年度より引き上げとなります。そのため、40歳以上65歳未満の方の保険料率は11.31%となり、前年度からの変更はありません。



## ジェネリック医薬品を利用しましょう!

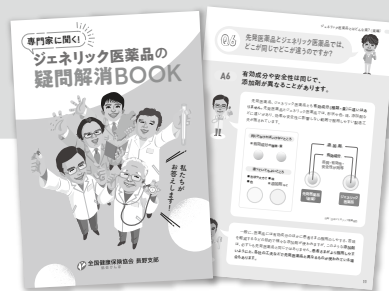
ジェネリック医薬品とは新薬（先発医薬品）の特許が切れたあとに同じ有効成分を使用して作られたお薬です。効き目や安全性は先発医薬品と同等であると国から認められており、研究・開発費がかからない分、価格が抑えられるのでお薬代の軽減につながります。

### ジェネリック医薬品は先発医薬品よりも、飲みやすく、便利に

- (例)  →        →        →       
- 小型化**  
成分は同じで。
  - ザラつき感を抑える**  
粒子を小さく。
  - 苦みをコーティング**  
マスキング技術で飲みやすく。
  - 水無しでも飲める**  
OD錠（口腔内崩壊錠）に。

※一部のジェネリック医薬品におきましては、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

長野支部ではジェネリック医薬品についての疑問や不安を、専門家の方々に解説いただいた「ジェネリック医薬品の疑問解消BOOK」を作製しました。右の二次元コードからぜひご覧ください!



## ジェネリック医薬品の使用割合はインセンティブ制度評価項目です

インセンティブ制度とは、支部ごとの健康づくりに関する5つの取り組みを評価し、上位15支部に報奨金が付与され、2年後の保険料率に反映する制度です。5つの皆さまの取り組みで、長野支部は令和3年度7位の実績で報奨金を得ることができ、令和5年度保険料率の引き下げにつながりました。加入者及び事業主の皆さまの健康への取り組みが医療費適正化につながります。協会けんぽも全力でサポートいたしますので、共に取り組んでまいりましょう。

「保険料率」「ジェネリック医薬品」「インセンティブ制度」に関するお問い合わせは企画総務グループ(TEL:026-238-1251)まで

## 令和5年度 健康診断のご案内

協会けんぽでは、年度内おひとり様1回に限り、健診費用の補助を行っています。さらに健診後は、保健師・管理栄養士から生活改善のアドバイスを無料で受けられます。協会けんぽの健診を活用し、より健康でいきいき過ごしましょう！

### 生活習慣病予防健診 対象:35～74歳の被保険者(お勤めされているご本人)

#### ■健診内容 ▶ 定期健診に加え、がん検診も一緒に受診可能

労働安全衛生法上の  
定期健診の検査項目



5種類のがん検診  
(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)

※乳・子宮頸がん検診は年齢の条件があります。

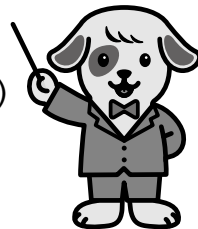
#### ■健診費用 ▶ 令和5年度より自己負担額が引き下げ

自己負担額が最大 **5,282円** (令和4年度までは最大7,169円)

#### ■健診案内 ▶ 緑色の封筒が目印!

令和5年3月中旬に対象者のいる事業所様宛に送付いたしました。

健診予約は、受診を希望する健診機関に直接ご連絡ください。協会けんぽへの申込みは不要です。



### 特定健診 対象:40～74歳の被扶養者(ご家族)

#### ■健診内容 ▶ 様々な項目で健康状態をチェック!

診察等・問診・身体計測・血圧測定・血中脂質検査・肝機能検査・血糖検査・尿検査

※がん検診は、健康増進法等に基づき市町村が実施しています。

#### ■健診場所 ▶ 自宅や職場の近くで受診可能

受診券に同封されている実施機関一覧表から健診機関を選択しご予約ください。

健診費用は各健診機関ごとに異なります。受診前にご確認ください。

※市町村が行う集団健診については別途案内します。

#### ■健診案内 ▶ 黄色の封筒が目印!

令和5年4月上旬に被保険者のご自宅宛に送付いたしました。

※令和5年1月以降のご加入者は5月から順次発送します。



### 健診後は特定保健指導(健康サポート)をご利用ください!

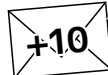
健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳の方を対象に健康サポートを行っています。健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士が生活習慣改善のために、一人ひとりに合わせた無理なく取り組める「できそうなこと」「できるようになるためのヒント」をお伝えしサポートします。リモート(お客様のパソコン・スマートフォンを利用した遠隔面談)も可能です。

健診、特定保健指導に関するお問い合わせは、保健グループ(026-238-1253)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→→→



# 優待契約施設のご案内

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



## 会員限定「入会特典」

- 入会金 ..... 0円
- 入会月の月会費 ..... 0円
- 入会特別体験(1日) 1,100円
- SAMオリジナルグッズプレゼント



●SAMは長野県内に5店舗  
 SAM松本 SAM石芝 SAM塩尻  
 SAM長野今井駅前 SAM長野三輪  
 ★全ての店舗で専用無料大駐車場を完備

# プール利用補助券のご案内

下記施設共通の利用補助券を発行いたしますのでご利用ください。



利用期間

令和5年7月1日～  
令和5年8月31日

	一般	高校生	シルバー	中学生・小学生	幼児
中野市民プール		無料			
須高広域総合プールサマーランド		無料(3歳以上)			
青垣公園市民プール		無料			
サンマリンながの		720円		110円	
更埴中央公園市民プール		無料(3歳以上)			
アクアプラザ上田	260円		無料		
依田窪プール		無料			対象外 料金が かかりません
自然運動公園プール		無料			
駒場公園プール		無料(3歳以上)			
ラーラ松本		330円		無料	
松本市民プール(今井)		無料			
伊那市民プール		無料			
高遠スポーツ公園プール		無料			
すわっこランド		130円		無料(4歳以上)	
茅野市運動公園プール		無料(3歳以上)			
リフレッシュタウンまつかわの里温水プール		無料			
アクアパークIID A		300円		無料(3歳以上)	

事業所規模	上限枚数	返信用封筒の 貼付切手
1～9人	4枚	84円
10～19人	8枚	
20～29人	12枚	
30～49人	20枚	94円
50～99人	25枚	
100人以上	30枚	

**申込資格** 令和5年度の会費を納入いただける事業所様

**対象者** 上記事業所の事業主、被保険者、被扶養者

**補助内容** 上記の施設のうち、いずれか1か所で、1名様、当日限り、1枚のみ 記載の料金でご利用いただけます。

- 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5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、6月中旬となります。

**申込先** 〒380-0936 長野市中御所岡田131-10 長野県中小企業会館4階  
 一般財団法人長野県社会保険協会 プール利用補助券係 宛

\* ゴンドラ&ロープウェイ利用補助券と併せてお申込みされる場合は、お手数ながら返信用封筒はそれぞれに添付してください。

----- 切り取り線 -----

令和5年度 プール利用補助券申込書 (一財)長野県社会保険協会 宛		① 申込枚数	協会受付欄 (※記入不要)	
②	事業所整理記号 ㊟32イロハ・51CB	枚		
③	郵便番号			〒
	事業所所在地			
	事業所名			
	電話番号			
	申込担当者氏名			

- ①②③をご記入ください。
  - 切手を貼付した返信用封筒
- 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。

**申込期限 令和5年5月31日(水)到着分まで**