

社会保険

No.53

令和5年10月発行

shaho



箕輪町 もみじ湖(箕輪ダム)

CONTENTS

長野県社会保険協会からのお知らせ

- 令和5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
- スキー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

- オンライン事業所年金情報サービスを開始しました… 4
- 「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!… 5

協会けんぽからのお知らせ

- 要治療・要精密検査と判定された皆さまへ
早めに医療機関を受診してください!… 6
- 2023年度被扶養者資格再確認のご協力をお願い… 7
- 「健康経営優良法人2024」の申請締め切りが迫っています… 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 <https://www.shaho-nagano.or.jp/> または



モバイル版

令和5年度 社会保険協会費納入について

令和5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。

本年度も社会保険制度の普及発展に努め、事業主様をはじめ、従業員の皆様やそのご家族の皆様の健康増進にご利用いただける事業を実施してまいります。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5年度の社会保険協会費を納入いただいた事業所様

貸出条件 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. 職場のコミュニケーション対策 コミュニケーションに潜むセクハラ危険～意識のギャップと日頃の言動～	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巻25分 2巻26分
1 パワーハラスメント4つの判断基準	
2 事例で考えるパワハラ・グレーゾーン	
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巻25分 2巻25分
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	
ビジネス研修	
15. 職場のコミュニケーション・スキル (全2巻)	1巻23分 2巻25分
1 アンガーマネジメント 上手な怒りとの付き合い方	
2 アサーション 上手な気持ちの伝え方	
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. ちょよいのちょいトレ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

本年度追加しました。



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



利用された会員様の声



- 非常にわかりやすい構成で、パワハラについて良い研修となりました。
- 社内研修としてちょうどいい長さ、わかりやすい内容でした。
- 車の運転業務は精神的な面が特に影響するためアンガーマネジメントは非常に役立ちました。
- 大変参考になりました。朝礼時に簡単な体操を実施したいと思います。
- 30分程度のDVDで丁度よかったです。
- ストレスチェック、セルフケアの研修に活用させていただきました。

スキーリフト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 2023年12月下旬～2024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、12月中旬となります。

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农信事務センター

利用できるスキー場と券種

※2023年9月時点

1日券 戸隠スキー場 いづなリゾートスキー場 竜王スキーパーク 池の平スノーパーク 白馬岩岳スノーフィールド 栂池高原スキー場 鹿島槍スキー場 富士見パノラマリゾート 伊那スキーリゾート 1,000円以上の券 戸狩温泉スキー場	志賀高原マウンテンリゾート 菅平高原スノーリゾート 湯の丸スキー場 白樺高原国際スキー場 しらかば2in1スキー場 エイブル白馬五竜スキー場 Hakuba47 ウィンタースポーツパーク Mt. 乗鞍スノーリゾート やぶはら高原スキー場 木曾福島スキー場 ピラタス蓼科スノーリゾート 霧ヶ峰スキー場	駒ヶ根高原スキー場 へブンスそのはら 1日券・ナイター券(大人券のみ) 白樺湖ロイヤルヒルスキー場 1,000円以上の券 ※黒姫ファミリーパーク補助券利用で0円から 黒姫高原スノーパーク 特別パック券 野沢温泉スキー場 基本パック 佐久スキーガーデン「パラダ」 (※1日リフト券 + 食事券1,000円 + レンタル300円割引券)
--	---	--

----- 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		枚	
②	事業所整理記号 例)32イロハ・51CB		
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5年10月25日(水)到着分まで

日本年金機構からのお知らせ

令和5年(2023年)1月から

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を開始しました

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**

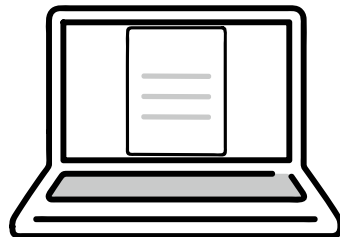
納入告知書等の到着前に毎月の社会保険料額を確認できるなど、これまでよりも早く各種情報・通知書の受け取り・確認ができます。

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。

**利用方法はカンタン**

GビズIDでe-Govから電子申請を利用されている方は、すぐに利用申し込みを行っていただけます！

STEP 1**GビズIDを取得**

GビズIDはデジタル庁が運営している認証システムです。

STEP 2**e-Govのマイページにログイン**

GビズIDでe-Govのマイページにログインします

STEP 3**利用申込み**

e-Govのマイページから利用申込みを行います

e-Govの
マイページに
届きます

オンライン事業所年金情報サービス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



日本年金機構オンライン事業所年金情報サービス

検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html**「オンライン事業所年金情報サービス」のご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「オンライン事業所年金情報サービス」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。

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。

登録方法や操作にお困りの場合は

■相談チャットで確認

「ねんきんネット」に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開発して、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面(相談チャット総合窓口)からアクセスください。

■ホームページで確認

ねんきんネット

検索



https://www.nenkin.go.jp/n_net/

■お電話で確認(専用番号)



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は03-6700-1144



月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分
 (月曜日のみ午後7時00分まで)

第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用頂けません



日本年金機構

Japan Pension Service

協会けんぽからのお知らせ

健診を受けた後の行動こそが大切です!!

要治療・要精密検査と判定された皆さまへ 早めに医療機関を受診してください!

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値・血糖値・LDLコレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、未受診の被保険者の方へ、医療機関の受診をおすすめする通知を直接ご自宅にお送りしています。

● **血 圧** ● ● **血 糖** ● ● **脂 質** ●



- 収縮期血圧 160mmHg以上
- 拡張期血圧 100mmHg以上

- 空腹時血糖 126mg/d l 以上
- HbA1c (NGSP値) 6.5%以上



- LDLコレステロール (悪玉コレステロール) 180mg/d l 以上

「要治療」「要精密検査」を放置すると
命にかかわる病気を発症する可能性が高くなります!

高 血 圧

正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中の発症リスクが高まります。

高 血 糖

人工透析や、失明に至る場合もあります。

脂質異常

動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。

特定保健指導(健康サポート)をご利用ください!

協会けんぽでは、健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクが高い40~74歳の方を対象に無料で健康サポートを行っています。健康サポートの対象者がいる事業所には、協会けんぽからご案内をお送りしています。

健康サポートのながれ

※一部の医療機関では健診の当日に健康サポートをご利用いただけます

Step1 面談

生活習慣の改善に向けたスモールステップを一緒に考えます

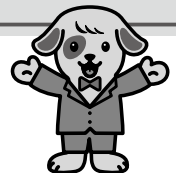
Step2 取り組み

一緒に考えたスモールステップにチャレンジ

Step3 振り返り

取り組みを一緒に振り返ります

令和3年度は
13,885名が
健康サポートをご利用



健康サポートのポイント

健康づくりの専門家保健師・管理栄養士が生活習慣改善をサポートします。

一人ひとりに合わせた「できそうなこと」「できるようになるためのヒント」をお伝えします。

リモート面談も可能です。(お客様のパソコン・スマートフォンを利用した遠隔面談)

従業員の皆様の健康は、職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、さらには事業所の生産性アップに欠かせない要素のひとつです。健康を守るためのご協力をお願いいたします。

「要治療(要精密検査)の判定を受けた方の医療機関受診率」「特定保健指導(健康サポート)の実施率」はインセンティブ制度の項目であり、皆さまの健康保険料率引き下げにつながります。

インセンティブ
制度について



「重症化予防」「保健指導(健康サポート)」に関するお問い合わせは保健グループ(026-238-1253)まで

2023(令和5)年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

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、毎年度、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となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



- 対象 2023年4月1日において18歳以上の被扶養者
- 送付時期 2023年10月下旬～11月上旬 ※事業所宛に被扶養者状況リストを順次送付
- 提出期限 2023年12月8日(金)

確認結果と提出書類

確認結果「変更なし」「解除」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。詳細は、被扶養者状況リスト同封のパフレットをご参照ください。

「変更なし」の提出書類

被扶養者要件を引き続き満たしている場合

下記の①または②に該当する場合

被扶養者
状況リスト

+

被扶養者
現況申立書

確認書類

同居以外で①または②に該当する場合は、被扶養者現況申立書と下記の確認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
 - ※学生の場合は省略可能
- 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
 - ※外国語での作成の場合は翻訳文も添付
 - ※被保険者と別居している場合は、上記に加え、仕送り状況の確認ができる書類の提出も必要です。

「解除」の提出書類

今回扶養から解除となる場合

被扶養者
状況リスト

被扶養者
調書兼異動届
(解除用)

健康保険
被保険者証

被扶養者調書兼異動届(解除用)

被扶養者異動に関する決定通知の送付までに1～2ヶ月程度お時間をいただくこととなります。お急ぎの場合は通常の被扶養者異動届を、管轄の日本年金機構事務センターへ直接ご提出ください。

解除となる方の保険証

右下にハサミを入れてからのご提出をお願いします。

●令和4年度実績 扶養解除者数 約7.8万人 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額※1) 約9億円
 ※1 負担金は加入者総数で増減しますので、資格の無い扶養家族が減ることにより、負担額も軽減されます。

「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(TEL:026-238-1250)まで

「健康経営優良法人2024」の申請締め切りが迫っています

- 中小規模法人部門 令和5年8月21日(月)～令和5年10月20日(金) 17時締切 申請料:16,500円(税込)
- 大規模法人部門 令和5年8月21日(月)～令和5年10月13日(金) 17時締切 申請料:88,000円(税込)

※2023年8月31日時点の情報です。詳しくは、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。



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→→→



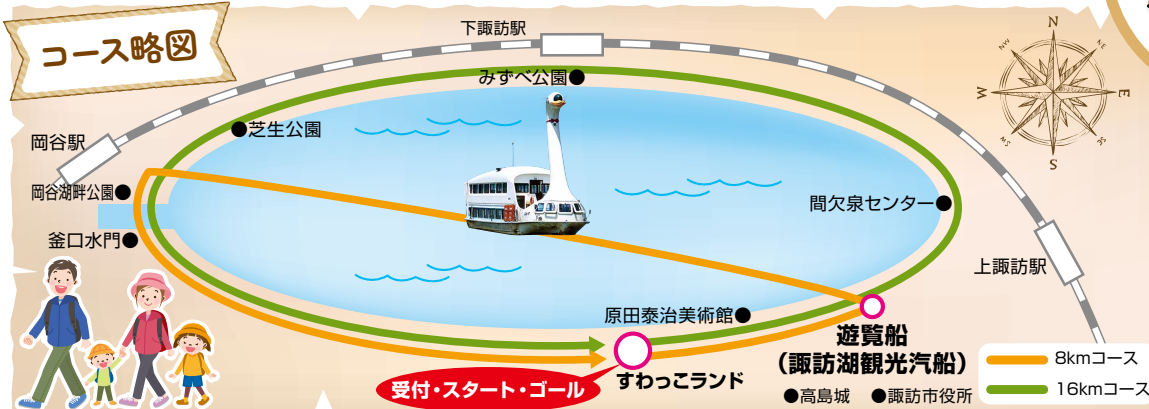
諏訪湖 健康ウォーク開催

参加無料

11/3 金祝

9:10 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。

集合 8:15 受付開始予定
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 諏訪湖一周コース（約16km）終了予定12時45分
諏訪湖半周遊覧船コース（約8km）終了予定11時45分
～半周遊覧船コースについて～

定員 200名（各コース100名）

- 遊覧船は10:00出航の1便のみとなります。（乗船時間は約20分）
- 歩く距離は、遊覧船のり場まで約2km。降船（岡谷棧橋）後、すわっこランドまで約6kmです。

対象者 令和5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。）

- その他**
- 屋食・飲み物・雨具等、必要なものは各自でお願いします。（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。

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20日（金）まで 定員になり次第締切ります。

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20日（金）まで FAX 026-223-4876