

社会保険

No.57

令和6年10月発行

なごり



ニホンリス

## CONTENTS

日本年金機構からのお知らせ  
「ねんきんネット」をご活用ください! … 2

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様  
早めに医療機関を受診してください! … 4  
健康サポート（特定保健指導）を  
ご利用ください! … 4

協会けんぽからのお知らせ  
2024（令和6）年度被扶養者資格  
再確認のご協力のお願い … 5

長野県社会保険協会からのお知らせ  
令和6年度  
社会保険協会費納入について … 6  
諏訪湖健康ウォーク開催 … 6

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



日本年金機構からのお知らせ

厚生年金保険加入者の方へ

パソコン・スマホで

24時間いつでも

ご自宅で

窓口に行かなくて  
いいので便利!



「ねんきんネット」をご活用ください!



年金記録が  
いつでも確認できます!

今までの記録はどうなってるかな

これまでの年金加入履歴や保険料の納付状況  
等を確認できます

- 年金の加入月数
- 資格取得・喪失年月日
- 月ごとの納付状況
- 持ち主不明記録の検索



通知がオンラインで  
受け取れます!

確定申告を簡単にできないかな?

確定申告に使用する通知書をe-Tax対応の電子  
データで受け取れます  
ペーパーレス化にぜひご協力ください

- ねんきん定期便
- 社会保険料（国民年金保険料）  
控除証明書
- 公的年金等の源泉徴収票



年金見込額の試算は  
オンラインで!

将来いくら年金がもらえるのかな?

年金見込額を知りたいときにオンラインで  
確認できます

- かんたん試算  
現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して  
見込額を自動的に試算できます
- 詳細な条件で試算  
今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件  
を自分で設定して試算できます



年金の手続きが  
スマホで完結!

窓口へ手続きに行く時間がないな

お勤め先を退職したとき等の国民年金に関  
する手続きや年金請求手続きがオンラインで  
できます

- 国民年金の加入手続き
- 保険料の免除、納付猶予、  
学生納付特例の手続き
- 老齢年金請求の手続き  
(一部の方から順次開始)

# 「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

連携に必要なもの



- ①スマートフォン  
スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。



<https://myna.go.jp>

- ②マイナンバーカード



- ③数字4桁のパスワード

1 2 3 4

マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」

## Step 1 マイナポータルの利用者登録

1

- ①マイナポータルアプリを起動し、トップページの「登録・ログイン」を選択する
  - ②数字4桁のパスワードを入力する
  - ③スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
  - ④読み取りが完了したらログインが完了
- ▶マイナポータルの利用者登録が完了

登録・ログイン

マイナポータルにログイン

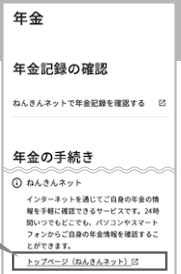


## Step 2 マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

2

- ①マイナポータルのトップ画面「年金」から「トップページ (ねんきんネット)」を選択する
  - ②「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
  - ③「メールアドレスの登録／変更」からメールアドレスを入力する
- ▶マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

トップページ (ねんきんネット)



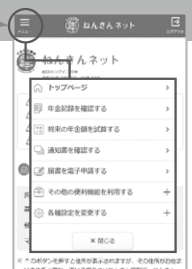
## Step 3 ねんきんネットの利用開始

3

- ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

・マイナポータルからねんきんネットへ連携する場合の、初回利用登録が可能な時間帯は、平日8時から23時までです。  
時間帯によっては、連携す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等、一部ご利用できない場合があります。

メニュー



ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください!

### 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い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」が、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」からアクセスしてください。

#### ■ホームページで確認

ねんきんネット

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



スマホでアクセス

#### ■お電話で確認 (ねんきんネット専用番号)



0570-058-555

↓050から始まる電話でおかけになる場合は  
03-6700-1144

受付時間

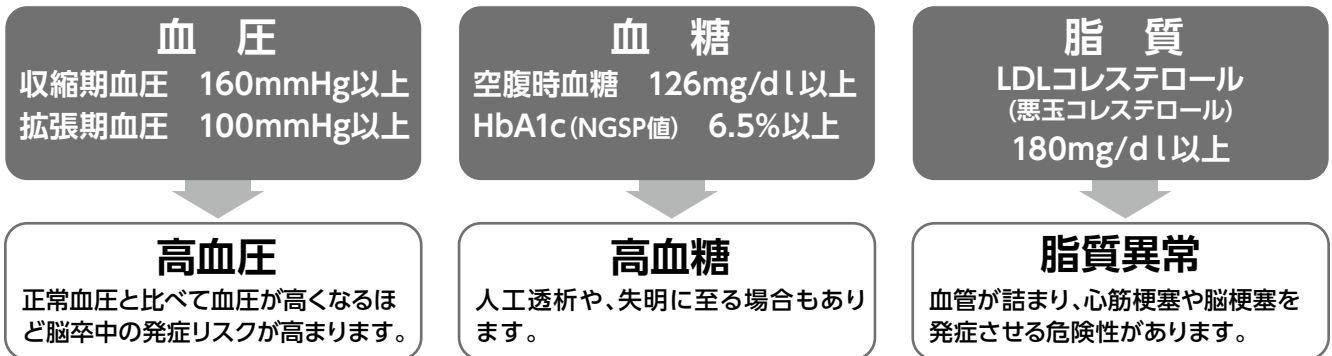
月曜日 午前8時30分から午後7時  
火曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分  
第2土曜日 午前9時30分から午後4時  
※土曜日、日曜日、祝日(第2土曜日を除く)、12月29日から1月3日はご利用いただけません。



協会けんぽからのお知らせ

## 要治療・要精密検査と 早めに医療機関を受診してください!

健康診断の結果、「要治療」「要精密検査」(高血圧・高血糖・脂質異常)と判定されたときは、自己判断せず、なるべく早く医療機関を受診しましょう。「病院に行く時間がない」「自覚症状がない」などの理由で未受診のまま放置すると、命にかかわる病気を発症する可能性が高くなります。重症化する前に、健診結果を持参し、医療機関への受診をお願いします。



～事業主様、健康管理ご担当者様へのごお願い～以下の点についてご協力お願いいたします。

①受診しやすい  
職場環境の整備

②「要治療」「要精密検査」と判定された方に医療機関への受診勧奨および受診状況の確認

## 健康サポート(特定保健指導)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(特定保健指導)とは?

①メタボを解消し病気を予防

生活習慣病になる前段階の状態をメタボリックシンドローム(メタボ)と言います。健康サポート(特定保健指導)はこのメタボ解消に着目し、病気を未然に防ぐことを目的としています。

②専門家のサポート

健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士が健診結果の見方や日頃の食生活等の幅広いご相談に応じます。(無料)

また、リモートでの面談も可能です。パソコンやスマートフォンがあればどこでも面談が受けられます。

### ◆健康サポート(特定保健指導)の流れ

**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**

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

健康サポート(特定保健指導)は対象者自らが健診結果と生活習慣のつながりを理解し、健康を守るための行動を見つける重要な機会です。事業所の健康づくりの一環としてぜひご活用ください。

「要治療(要再検査)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 ▶▶▶

詳しくは、保健グループ(026-238-1250音声案内2)まで



# 2024(令和6)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、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** 2024年4月1日において18歳以上の被扶養者

**送付時期** 2024年10月上旬～10月下旬 ※事業主様へ被扶養者状況リストを順次送付

**提出期限** 2024年11月29日(金)

## 確認結果と提出書類

確認結果「解除」「変更なし」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ご案内パンフレットをご参照ください。

### ◎扶養から外れる方が“いる”場合

- ①被扶養者状況リスト
- ②被扶養者調書兼異動届
- ③扶養から外れる方の保険証



#### ②被扶養者調書兼異動届

解除通知書の送付までに1～2ヶ月程度お時間をいただくことになります。お急ぎの場合は通常の被扶養者異動届を事業所管轄の年金事務所へ直接ご提出ください。

#### ③扶養から外れる方の保険証

右下にハサミを入れていただきご提出をお願いします。

### ◎扶養から外れる方が“いない”場合

- ①被扶養者状況リスト
- ②被扶養者現況申立書※
- ③状況に応じた確認書類※



※下記AまたはBに該当する場合は、②被扶養者現況申立書と③確認書類を①被扶養者状況リストと併せてご提出ください。

#### A被保険者と同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)

#### B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

## 令和5年度実績

扶養解除者数 **約7.1万人**

高齢者医療制度への負担軽減額(効果額)※ **約10億円**

※負担額は加入者総数で算出されますので、資格の無い被扶養者が減ることにより、負担額が軽減されます。

被扶養者資格再確認業務について詳しくは、業務グループ(026-238-1250音声案内1)まで

## 「健康経営優良法人2025」の申請期限が迫っています!

### ◆申請期間

大規模法人部門 令和6年8月19日(月)～令和6年10月11日(金)

中小規模法人部門 令和6年8月19日(月)～令和6年10月18日(金)

17時  
締切

### ◆認定申請料

**88,000円(税込)**

**16,500円(税込)**

※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→→→



kyoukaikenpo.or.jp(@の後ろ)からのメールを受信できるよう設定してください

## 令和6年度 社会保険協会費納入について

令和6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。

## 諏訪湖 健康ウォーク開催 **参加無料** 11/9(土) 9:10スタート予定

**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。

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！

- 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
- 定員** 200名（各コース100名）
- 対象者** 令和6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23日(水)まで 定員になり次第締切ります。
- 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～  
 ●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（岡谷桟橋）後、すわっこランドまで約6kmです。



- その他**
- 昼食・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。

**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	当日連絡可能な電話番号(携帯)				希望コース(○印)	
	1周	半周 遊覧船	4	5	1周	半周 遊覧船
1					1周	半周 遊覧船
2		1周	半周 遊覧船	4	1周	半周 遊覧船
3		1周	半周 遊覧船	5	1周	半周 遊覧船

\*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23日(水)まで FAX 026-227-1545**