

# 社会保険しずおか



法多山尊永寺 もみじまつり(袋井市)

## Contents

- 知っておきたい 上手な医療のかかり方…………… 2
- 健診受診後、治療せずに放置していませんか?…………… 3
- 「被扶養者状況リスト」のご提出はお済みですか?…………… 3
- 「健康保険(船員保険)・厚生年金保険被保険者資格取得届」には  
個人番号(マイナンバー)を必ず記入してください…………… 4
- 年末年始における厚生年金保険料等の  
口座振替日にご留意ください…………… 4
- オンライン事業所年金情報サービスをご活用ください…………… 5
- Q. 60歳以上の厚生年金の被保険者が退職し、継続して  
再雇用される場合、どのような手続きが必要ですか…………… 6
- 年金委員・健康保険委員功労者表彰…………… 7
- おすすめ 健康づくりDVDのご案内…………… 8
- 「施設利用会員証」のご案内…………… 8

## 協会費納入のお願い

社会保険協会事業は、会員の皆様からお納め  
いただく大切な会費をもって運営されております。

本年度の会費納入につきまして、納め忘れ等の  
会員事業所様におかれましては、出費ご多端の折、  
誠に恐縮ですが、格別のご協力、ご支援を賜ります  
よう、よろしくお願ひいたします。

**年金相談はご予約で!!**

年金事務所での年金相談は待たずに快適な予約相談をご利用ください。  
予約受付専用電話 **【0570-05-4890】**(ナビダイヤル)

## 知っておきたい 上手な医療のかかり方

これからも引き続き、安心して必要な医療が受けられるように、医療機関の適切な利用にご協力をお願いいたします。

### 診療時間内の受診を心掛けましょう

医療機関が表示する診療時間以外に受診すると、原則として通常の診療費用のほかに「**時間外加算**」がついて負担が増えます。コンビニ感覚で医療機関を受診することなく、緊急時や急病時以外は、できる限り診療時間内の受診を心がけましょう。



### はしご受診は控えましょう

はしご受診とは、同じ病気やケガで複数の医療機関を受診することです。受診の度に初診料等の診療代がかかり、再診と比較して負担額が大きくなるうえ、度重なる検査や投薬等により身体への負担も増します。治療方針に不安や疑問があるときは、担当医に相談しましょう。

### 紹介状なしで 大病院を受診するのはやめましょう

規模や医療機能に合わせた役割分担を進めるために、診療所等からの「紹介状」がないまま大病院を受診した場合には、診察料のほかに「選定療養費」7,000円以上を上乗せするしくみが導入されています（緊急時を除く）。この「選定療養費」は、健康保険が適用されないため**全額自己負担**です。

### かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日常的な病気や健康相談などができる身近な医師のことです。職場や自宅の近くにかかりつけ医をもてば、継続した治療が受けやすく、もしもの時にも素早く対応してもらえるので安心です。



### ジェネリック医薬品への切替を 検討しましょう

ジェネリック医薬品とは、従来の先発医薬品と品質・効き目が同等であると国が認めたお薬です。先発医薬品の特許が切れたあとに製造されるため、先発医薬品よりも**3～6割程度**安くなる場合が多く、医療費を節約できます。



### 救急相談を利用しましょう

**こども医療電話相談ダイヤル「#8000」**  
全国共通の短縮番号「#8000」をプッシュすることで、専門家である看護師や小児科医からお子様の症状に応じたアドバイスを受けられます。

明らかに重症の場合は  
迷わず 119 番をご利用ください



協会けんぽのホームページでも医療費の節約術等をご紹介します ▶

## 健診受診後、治療せずに放置していませんか？

現役世代の生活習慣病の重症化予防対策として、ご自宅等に受診勧奨の通知をお送りしています。対象者は、血圧値、血糖値、LDL コレステロール値が高い被保険者の方です。面倒だなと思わずに、また健診結果という体の声を無視せずに、ぜひ受診をお願いします。

### LDLコレステロールとは？

悪玉コレステロールとも呼ばれ、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると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。

参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」

### LDLコレステロール値が高いまま 放置すると？

LDLコレステロール値が180mg/dL以上の方は、100mg/dL未満の人と比べて、**約3～4倍、心筋梗塞等**になりやすいことが分かっています。

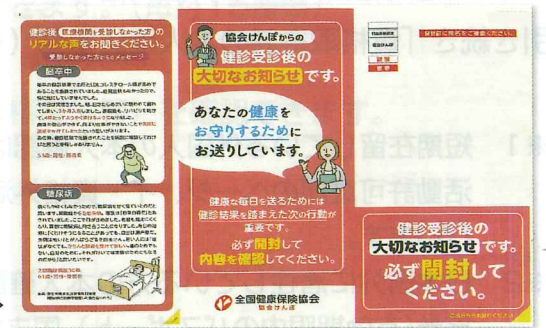
参考：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

### 受診勧奨基準値

血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上(NGSP値)
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

### 昨年10月通知分から実施

受診勧奨の  
ご案内▶



### 事業主の皆さまへのお願い

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には、必ず受診することを従業員様にお声掛けいただくとともに、従業員様が受診できるように配慮していただくようお願いいたします。

## 「被扶養者状況リスト」のご提出はお済みですか？

協会けんぽでは、**保険給付の適正化**を目的として、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しています。加入者の皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認ですので、提出がお済みでない事業所様につきましては速やかにご提出いただきますよう、ご協力をお願いします。

※該当する被扶養者がいない場合は「被扶養者状況リスト」はお送りいたしません。

資格再確認に関する専用ダイヤル  
(令和5年12月20日まで)

☎0570-023-123

受付時間 月～金曜日 8:30～17:15 ※土・日・祝日は除く

※令和5年12月21日以降は、協会けんぽ静岡支部 業務グループへお問い合わせください。☎054-275-6601

## 「健康保険(船員保険)・厚生年金保険被保険者資格取得届」には 個人番号(マイナンバー)を必ず記入してください

令和5年9月29日に「厚生年金保険法施行規則等の一部を改正する省令」が公布・施行されました。

「健康保険(船員保険)・厚生年金保険被保険者資格取得届」には個人番号(マイナンバー)(基礎年金番号を有する方は、個人番号(マイナンバー)または基礎年金番号)を必ず記入してください。個人番号(マイナンバー)、基礎年金番号のいずれも記入がない場合は、返戻いたします。

また、基礎年金番号を有する方で、個人番号(マイナンバー)、基礎年金番号のいずれも確認できない場合は「健康保険(船員保険)・厚生年金保険被保険者資格取得届」にあわせて「基礎年金番号通知書再交付申請書」をご提出いただくことで事務処理をしていましたが、令和5年9月29日以降は個人番号(マイナンバー)、基礎年金番号のいずれも記入がない場合は返戻しています。

なお、短期在留外国人等、個人番号(マイナンバー)も基礎年金番号も有していない方の場合は、引き続き「資格取得時の本人確認事務(※)」に基づき手続きをお願いします。

- ※1 短期在留している外国人の本人確認は、旅券の身分事項のページの写しと、ア・旅券の資格外活動許可証印のページ、イ・資格外活動許可書、ウ・就労資格証明書のいずれかの写しにより行います。
- ※2 日本国外に居住している方の本人確認は、日本国内に居住している方に準じて、運転免許証、旅券(有効期限内のパスポート)、国または地方公共団体の機関が発行した資格証明書(写真付き)等の写しにより行います。

## 年末年始における厚生年金保険料等の 口座振替日にご留意ください

令和5年11月分の厚生年金保険料等の口座振替日は、令和6年1月4日(木)です。

厚生年金保険料等を口座振替により納付されている事業主の皆さまは、残高不足とならないようご確認をお願いします。

なお、領収結果は令和6年1月にお知らせすることとしていますが、一部の金融機関においては、お知らせが令和6年2月になる場合がありますので、ご了承ください。

## オンライン事業所年金情報サービスをご活用ください

「オンライン事業所年金情報サービス」は、事業所向け各種情報・通知書の電子データをe-Govのマイページで受け取れるサービスです。この機会にお申し込みいただき、ぜひ本サービスをご活用ください。

### メリット

紙の通知書よりも早く  
受け取り・確認が可能

定期的に受け取りが可能

データの活用が可能  
(CSVデータを自社で保有  
するデータと突合等)

### 電子データで受け取れる各種情報・通知書

- 社会保険料額情報  
郵送で納入告知書が届く前に社会保険料額を確認できます。(毎月15日頃)
- 保険料増減内訳書  
前月の社会保険料額との差分の内訳(資格取得・資格喪失等)を確認できます。
- 基本保険料算出内訳書(毎年10月のみ作成)  
標準報酬月額ごとの被保険者数等を確認できます。
- 賞与保険料算出内訳書  
被保険者ごとの賞与保険料を確認できます。
- 被保険者データ  
届書作成プログラム(※1)に取り込むことで簡易に算定基礎届等の届書を作成できます。
- 決定通知書  
提出された届書に基づき日本年金機構で処理を行った結果を確認できます。

### 利用方法

GビズID(※2)を利用してe-Govマイページへログインし、本サービスの利用申し込みをお願いします。

- ※1 届書を簡易に作成、申請できるプログラムです。日本年金機構がホームページ上で無料で提供しています。
- ※2 デジタル庁が運営している認証システムで、無料で利用することができます。アカウントとして利用可能となるまでに2週間程度を要します。

## Q 60歳以上の厚生年金の被保険者が退職し、継続して再雇用される場合、どのような手続きが必要ですか

### A お答えします

事業主が該当する方の厚生年金保険等の「被保険者資格喪失届」および「被保険者資格取得届」を同時に年金事務所へ提出していただくことにより、再雇用された月から再雇用後の給与に応じた標準報酬月額に決定することができます。

#### 添付書類

以下の①と②両方または③が必要となります。

- ①就業規則、退職辞令の写し（退職日の確認ができるものに限る）
- ②雇用契約書の写し（継続して再雇用されたことが分かるものに限る）
- ③「退職日」および「再雇用された日」に関する事業主の証明書

（事業主の証明は、特に様式は指定しませんが、退職された日、再雇用された日が記載されているものが必要となります。）

※法人の役員等が対象の場合の添付書類は、「役員規定、取締役会の議事録などの役員を退任したことがわかる書類および退任後継続して嘱託社員として再雇用されたことがわかる雇用契約書」または「事業主の証明」になります。

#### 提出先

事務センターまたは管轄の年金事務所

#### 留意事項

- 厚生年金基金および健康保険組合に加入している事業所の場合は、当該基金、健康保険組合にも同様の届出が必要ですのでご注意ください。（詳細については、当該基金、健康保険組合へお問い合わせください。）
- 継続して再雇用とは、1日も空くことなく同じ会社に再雇用されることをいいます。
- 事業所の定年制の定めによる相違はありません。60歳以後に退職した後、継続して再雇用された場合であれば対象となります。
- 平成25年3月までは、60歳から64歳までの年金を受取る権利のある方が、この取扱いの対象でしたが、平成25年4月から、取扱いの対象を年金を受取る権利のある方に限らず、「60歳以上の方」に拡大しました。
- この取扱いについては、正社員の方に限定されるものではなく、厚生年金保険等の被保険者に対する取扱いとなりますので、パートタイマーやアルバイトなどで厚生年金保険等の被保険者となっている方も対象となります。

## 年金委員・健康保険委員功労者表彰

静岡県年金委員・健康保険委員大会が11月10日に静岡市駿河区のグランシップにて開催され、年金及び健康保険事業の推進・発展のために功労のあった委員の方々に対して、表彰が行われました。栄えある受賞者は、次のとおりです。

### ～受賞おめでとうございます～

（敬称略・順不同）

#### 【年金委員功労者】

##### ●厚生労働大臣表彰

佐久間 裕 司 株式会社 大成  
酒 井 峰 子 株式会社 村田建設  
井戸川 優 子 株式会社 中里メッキ

##### ●日本年金機構理事長表彰

上 田 哲 也 株式会社 静岡カフェイン工業所	鈴 木 智 子 三島商工会議所
望 月 公 枝 大日工業 株式会社	亀 山 博 株式会社 カヨウコーポレーション
荒 熊 豊 浜松魚類 株式会社	須和部 智香子 株式会社 エコア総合設計
大 仲 玲 子 リンク 株式会社	稲 岡 康 広 医療法人財団 新六会
山 田 晴 子 社会保険労務士法人 労務協会	

##### ●日本年金機構理事長表彰

伏 見 健 ヤマキ 株式会社	石 岡 路 恵 公益財団法人 伊東市振興公社
杉 山 貴 生 一般財団法人 静岡市動物園協会	萩 原 繁 夫 株式会社 ヒロタ
和 田 真由美 株式会社 古川組 静岡支店	仲 田 千 春 株式会社 成島鉄筋工業
海 野 吉 弘 株式会社 小糸製作所静岡工場	岡 村 美根子 岡村建設工業 株式会社
山 本 旬 也 渥美工業 株式会社	和 田 富 子 マルマツ食品 有限会社
吉 田 君 子 吉田化成 株式会社	西 原 恵 公益財団法人 御前崎市振興公社
鈴 木 美 紗 ASTI 株式会社	山 本 茂 雄 （※地域型年金委員）
原 口 忠 典 医療法人社団 種光会	渡 邊 久 吉 ポリプラスチックス 株式会社 富士工場
鈴 木 周 助 社会福祉法人 静岡県身障者福祉会 三幸協同製作所	萩 田 まゆみ 株式会社 増田鉄工所
足 立 照 美 株式会社 コサウェル	望 月 亜希子 株式会社 山恭製紙所
藤 井 武 志 藤井労務管理事務所	

#### 【健康保険委員功労者】

##### ●全国健康保険協会理事長表彰

瀧 口 智 一 日邦工業 株式会社 石 川 ひろみ 社会福祉法人 富士旭出学園

##### ●全国健康保険協会静岡支部長表彰

飯 田 律 子 有限会社 アートアンドクラフト	田 中 康 一 ユニクラフトナグラ 株式会社
佐 藤 恵美子 佐藤産業 株式会社	栗 田 英 幸 有限会社 栗田産業
前 川 直 子 株式会社 アクトシティマネジメント	太 田 美 穂 富士木材 株式会社
松 下 秀 雄 東海アーバン開発 株式会社	大 塚 渉 爾 社会福祉法人 美芳会

#### 【年金委員功労者】

##### ●静岡県社会保険委員会連合会長表彰

藤 田 あゆみ 株式会社 静岡産業社	武 藤 順 株式会社 スルガケアサービス
川 端 謹 爾 瀬名川工業 株式会社	酒 井 由紀子 株式会社 イカイ
鴛 田 美登里 日本パネル工業 株式会社	狩 野 真奈美 株式会社 三駿運輸
佐 野 文 信 株式会社 ベルキャリアエール	加 藤 理 恵 株式会社 シード
石 原 清 美 株式会社 伊藤織工所	飯 田 孔 之 鈴木設計 株式会社
井 上 正 雄 丸徳運送 株式会社	内 藤 江里子 医療法人社団 静岡健生会
望 月 賢 一 株式会社 ノダ	長 江 紀 子 株式会社 グロージオ
北 嶋 隆 志 株式会社 五味八珍	藪 崎 知世子 駿遠自動車 株式会社
竹 山 直 美 城北機業 株式会社	鈴 木 聖 子 株式会社 共立アイコム
田 村 栄 子 株式会社 丸山コーポレーション	原 川 尋 子 有限会社 メイプラインニング
岩 本 玲 子 朝日住宅 株式会社	間 湖 美恵子 有限会社 大石建材
廣 岡 智 彦 磐田商工会議所	青 木 正 宗 株式会社 大西
宮 司 基 以 日本ビニロン 株式会社	岡 島 大 輔 株式会社 キャクター
金 田 真 宏 株式会社 スクロール	後 藤 小帆里 高砂フードプロダクツ 株式会社
小 川 進 浜松小松フォークリフト 株式会社	北 野 翔 子 静岡県車輛サービス 株式会社
湯 山 尚 俊 富士森永乳業 株式会社	濱 本 陽 子 有限会社 精進産業
芹 澤 正 子 有限会社 二の岡フーズ	松 本 広 隆 株式会社 長谷川鉄工所

## おすすめ 健康づくりDVDのご案内



このたび3種類が加わりました。社内研修などにぜひご利用ください。

申込方法等詳しくはコチラ [静岡県社会保険協会 DVD 検索](#)

### 職場のメンタルヘルス対策シリーズ ~セルフケア 全員編~

メンタルヘルスケアの一次予防(未然防止)をテーマとした教材です。  
ストレスへの気付き方や具体的な対処方法などについて解説しています。

#### 主な内容

セルフケアとは/ストレスとは/6つのストレス対処法(怒りのコントロール 他)/リモートワークでの  
ストレス対処法 (約36分/内リモートワーク4分)



### 働く人の睡眠と健康-快眠習慣のための10の方法 ~ぐっすり眠りたい,よりよく眠りたい~

快眠習慣のための生活習慣の注意点や環境づくり,交代勤務者への対応など,ポイントを  
解説しています。

#### 主な内容

不眠症/起床時間のコントロール/カフェイン,ニコチン,アルコールの影響/就寝前に避けるべきこと/  
運動の効用/入浴/自分なりのリラックス法/眠れる環境づくり/睡眠薬についての正しい知識/眠れない  
ときの対処法/交代勤務者への対応 (約24分)



### 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~

セクハラ・パワハラ・マタハラの3つのテーマについて,基礎知識を解説しています。

#### 主な内容

セクハラ:「俺は大丈夫?」/年齢差別/ジャッジのポイント/アンコンシャス・バイアス/疑似恋愛など  
パワハラ:パワハラの定義/6つの類型/「業務の範囲を逸脱する」とは  
マタハラ:制度等の利用への嫌がらせ型/マタハラの定義/状態への嫌がらせ型 (約32分)

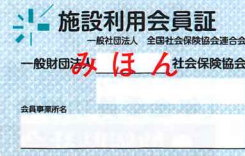


※上記DVDにつきましては,1回のお申込みにつき1種類の貸出しとさせていただきます。

※ほかにも健康づくりDVDがございますので,そちらもご利用ください。

## 「施設利用会員証」のご案内

有効期限:  
2026年3月31日▶



全国の宿泊施設等を優待料金でご利用できます。お申込み,ご利用ください。

**利用対象者** 当協会会員事業所の従業員様とご家族 ※会員事業所=当協会年会費を納入して  
いただいている事業所様

#### 優待施設

SEMPOS 船員保険会 / ホテル法華クラブグループ / ★高輪・品川プリンスホテル限定 /  
★プリンスホテルグループ / 湯快リゾート 湯快リゾート / 亀の井ホテルグループ /  
★HMIホテルグループ / (K&H) クア・アンドホテルグループ / ★ダイワロイネットホテルズ  
(個別契約施設) NSD ★日本スキー場開発グループ 他  
※★施設については,「会員専用ページ」に掲載しております。  
なお,「会員専用ページ」ログイン用ID・パスワードは,会員証に同封してお送りします。

●お申込み方法等詳しくは,当協会ホームページをご覧ください。

[静岡県社会保険協会 施設優待 検索](#)



次号は2月中旬に  
発行します

※各事業の最新情報もチェック!

スマートフォン・パソコン▶ [静岡県社会保険協会 検索](#)

