

# 社会保険しずおか



浜名湖花博2024  
開催中

はままつフラワーパーク(浜松市中央区館山寺町)

## Contents

- 令和6年度 保険料率のお知らせ ..... 2
- 協会けんぽの保険給付 ..... 2
- 令和6年度 生活習慣病予防健診・特定健診のご案内 ..... 3
- 社会保険料の納付には口座振替をご利用ください ..... 4
- 「保険料納入告知額・領収済額通知書」の電子送付を開始します ..... 5
- Q.就職しました。職場の事務担当者から、基礎年金番号を聞かれましたが、わかりません。どうすればいいですか。 ..... 5
- 「わたしと年金」エッセイ受賞作品が決定しました ..... 6
- 静岡県社会保険協会「令和6年度事業計画および予算」が決定しました ..... 7
- 当協会ホームページの「よくある質問・お問合せ」より ..... 7
- 社内研修に「健康づくりDVD」を! ..... 8
- 健康づくり講師の派遣を行っております ..... 8
- 事業所名称・所在地等を変更された際は、当協会にもご連絡を! .. 8

## 会費納入のお願い

社会保険協会事業は、会員事業主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。

令和6年度の会費につきましても、当協会の内容にご理解をいただき、出費ご多端の折、誠に恐縮ですが、同封の納付書によりお納めいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

**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)

## 令和6年度 保険料率のお知らせ

令和6年3月分(4月納付分)からの協会けんぽ静岡支部の保険料率が決定しました。

### 健康保険料率

令和6年2月分まで **9.75%** → 令和6年3月分からは **9.85%**

### 介護保険料率

令和6年2月分まで **1.82%** → 令和6年3月分からは **1.60%**

※40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)の保険料率は合わせて11.45%になります。

- 健康保険料と介護保険料は、労使折半となります。
- 賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。
- 健康保険料率は各都道府県によって異なります。

## 協会けんぽの保険給付

工作中や通勤中以外での病気やケガの場合、出産をした場合、亡くなられた場合などには、各種給付金の申請ができます。

本：被保険者(ご本人)様が対象  
家：被扶養者(ご家族)様が対象

- 療養費** ● やむを得ない事情で保険証を提示できず、医療費の全額を支払ったとき  
● 治療のためにコルセット等の治療用装具を装着したとき
- 高額療養費** 入院、通院等で医療費の自己負担額が高額になり、1カ月の自己負担限度額を超えたとき
- 傷病手当金** 被保険者が病気やケガで仕事を休み、その間の給与を受けられないとき
- 出産手当金** 被保険者が出産のために仕事を休み、その間の給与を受けられないとき
- 出産育児一時金** 被保険者または被扶養者が出産したとき
- 埋葬料(費)** 被保険者または被扶養者が亡くなったとき

● 保険給付を受ける権利は、受けることができるようになった日の翌日から**2年間**で時効になります。

● 各種申請手続きはすべて**郵送**でご提出いただけます。

申請書は協会けんぽのホームページからダウンロード可能です!こちらから▶

保険給付に関するお問い合わせ先 業務グループ ☎054-275-6601



## 令和6年度 生活習慣病予防健診・特定健診のご案内

協会けんぽでは、被保険者(ご本人)様には「生活習慣病予防健診」、被扶養者(ご家族)様には「特定健診」として、年度内にお一人様1回に限り健診費用の一部を補助しています。

生活習慣病やがんの早期発見・治療のために、年に1回は健診を受けましょう!



健診について詳しくはこちら



受診したい健診機関へお電話するだけ(※)でお申込みいただけます!  
※特定健診のお申込みをする場合は、受診券と保険証をお手元にご用意ください。

健診実施機関一覧はホームページに掲載しています

### 生活習慣病予防健診

35歳~74歳の被保険者(ご本人)様が対象です

令和5年度からスタート!

#### 生活習慣病予防健診の自己負担額を引き下げ

生活習慣病予防健診の自己負担額は、令和5年度から 最高7,169円→最高**5,282円**と、よりお得になっています。

さらに、定期健康診断の項目だけではなく、**大腸がん、胃がん、肺がん**の検査も含んでいる充実した内容となっています!

NEW!  
令和6年度からスタート!

#### 付加健診の対象年齢を拡大

腹部超音波検査や眼底検査など、より詳しい内容の検査が受けられる付加健診。

これまで対象は40歳、50歳と限られた年齢の方のみでしたが、令和6年度からは、**40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳**と対象年齢を拡大しました。

※生活習慣病予防健診とセットで受診することが条件です。

### 特定健診

40歳~74歳の被扶養者(ご家族)様が対象です

被保険者様のご自宅に受診券をお送りします

① **健診費用** 基本的な健診のみ受診した場合、7,150円(上限)を補助します!

健診費用  
(基本的な健診)

協会けんぽ  
補助 7,150円(上限)

自己負担額  
(0円~1,890円)

② **検査内容** メタボリックシンドロームの予防を目的とした検査を行います!

問診

医師診察

身体計測

血圧測定

血液検査

尿検査

医師の判断により詳細な健診を実施することがあります。

また、がん検診は健康増進法等に基づいて市区町村が実施しています。

詳細については、お住まいの市区町村のホームページ等をご確認ください。



静岡県内で受診できる健診機関一覧はこちら▶  
URL <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shizuoka/cat050/>



健診専用 公式LINE

ID検索 @447ekwyz



※個人情報は含まれません。  
※メッセージへの個別返信はできません。

健診に関するお問い合わせ先 保健グループ ☎054-275-6605

## 社会保険料の納付には口座振替をご利用ください

### 毎月、金融機関等に行く必要がないため便利です。

- ▶ 口座振替を開始した後は、毎月の手続きが不要です。
- ▶ 口座振替手数料のご負担はありません。

### 全国の金融機関でご利用できます。

- ▶ 銀行、信用金庫、労働金庫、農協等の口座から振替できます。
- ※ インターネット専業銀行等、一部お取扱いできない金融機関があります。

### 毎月末日に、前月分の保険料をご指定の口座から引き落としします。

- ▶ 末日が土日・祝日等金融機関の休業日の場合は、翌営業日に口座から引き落としします。

### 今月の振替予定金額と、前月の振替済み金額をお知らせします。

- ▶ 毎月20日頃に、当月末日に引き落としする金額及び前月末日に引き落としした金額を記載したお知らせ（保険料納入告知額・領収済額通知書）を郵送します。
- ▶ 振替当日の残高が不足していた等の事情で口座振替ができなかった場合は、後日、納付書を郵送いたしますので、金融機関等の窓口で納付してください。

## お手続きは簡単です！

### 口座振替をご希望の際の手続きは、次のとおりです。

- 1 「健康保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付（変更）申出書」に必要事項を記入する。
- 2 口座振替を利用する金融機関から確認を受ける。
- 3 次のいずれかの方法により提出する。
  - ・ 事業所の所在地を管轄する事務センターもしくは年金事務所へ郵送
  - ・ 年金事務所の窓口へ提出

※ 事務センター等の所在地は日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)をご覧ください。

口座振替開始月や不明な点等がございましたら、「ねんきん加入者ダイヤル(0570-007-123、050から始まる電話からは03-6837-2913)」または、お近くの年金事務所へご相談ください。

## 「保険料納入告知額・領収済額通知書」の電子送付を開始します

日本年金機構では、データの早期交付等によるお客様の利便性向上や環境負荷の軽減等を目的とし、オンライン手続きを可能とする取り組みを進めており、令和5年1月から、毎月の社会保険料額情報等の各種情報・通知書を電子送付するサービス（オンライン事業所年金情報サービス）を提供しています。

令和6年1月からは、社会保険料を口座振替で納付している事業主の方に送付している「保険料納入告知額・領収済額通知書※」が電子送付の対象となります。

※ 社会保険料を口座振替で納付いただいている事業主の方に、当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書です。

オンライン事業所年金情報サービスは事業主のGビズIDを使って、e-Govから利用開始の手続きをする必要がありますが、GビズIDおよびe-Govは無料で利用することができますので、ぜひこの機会にオンライン事業所年金情報サービスをご利用ください。

サービスの詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。



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](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)

**Q** 就職しました。職場の事務担当者から、基礎年金番号を聞かれましたが、わかりません。どうすればいいですか。

**A** お答えします

基礎年金番号は、公的年金制度に加入している方や加入したことがある方は全員が持っている番号です。

基礎年金番号は、基礎年金番号通知書または年金手帳で確認することができます。

基礎年金番号通知書または年金手帳がお手元がない場合は、基礎年金番号通知書を再発行することができます。

お手続きに必要な用紙は、送付しますので「ねんきんダイヤル」にお電話ください。また、年金事務所にも備えてあります。

※令和4年4月から年金手帳は基礎年金番号通知書に切り替わりました。

●年齢が20歳未満の方の場合

過去にどの公的年金制度にも加入したことがない方は、その旨を会社の社会保険担当の方にお申出ください。

会社からその届出を受けた年金事務所から、新しい基礎年金番号を記載した基礎年金番号通知書をお客様あてにお送りします。

なお、遺族年金の受給権者であった方はすでに基礎年金番号をお持ちですので、「ねんきんダイヤル」またはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

●年齢が20歳以上の方の場合

国内に居住する方は、全員が国民年金・厚生年金保険・共済組合のいずれかの年金制度に必ず加入することになっています。そのため、20歳以上の方の場合、基本的には全員が基礎年金番号をお持ちです。

20歳の誕生日の前日における住所（住民票）が親元の場合、国民年金はその住所で加入することになります。基礎年金番号通知書または年金手帳がご両親のお手元で保管されている場合がありますので、念のためご確認ください。

「わたしと年金」エッセイ受賞作品が決定しました

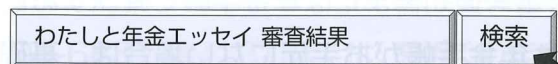
日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及・啓発活動を展開しています。

その一環として、中学生以上の生徒・学生・一般の方々を対象に、ご自身やご家族などの身近な方と公的年金制度とのかかわり、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイを平成22年度から募集しています。

今年度は、令和5年6月から9月にかけてエッセイを募集し、全国から1,609件の応募をいただきました。エッセイ表彰審査委員会の審査により、厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選の各賞を決定しました。

また、厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞及び優秀賞につきましては、令和5年11月30日（「年金の日」）に厚生労働省で表彰式を行いました。

日本年金機構ホームページに受賞作品を掲載していますので、ぜひご覧ください。



(<https://www.nenkin.go.jp/info/torikumi/nenkin-essay/20231130.html>)

静岡県社会保険協会「令和6年度事業計画および予算」が決定しました

一般財団法人静岡県社会保険協会は、去る3月22日に理事会と評議員会を開催し、令和6年度の事業計画および予算案について審議が行われ、いずれも原案どおり可決承認されました。

主な事業内容と予算については、次のとおりです。

社会保険制度の普及啓発事業

1. 広報紙「社会保険しずおか」の発行
2. 社会保険冊子等の配付
3. 「社会保険基礎講座」「年金基礎講座」の開催
4. シニアライフセミナーの開催

保健福祉施設事業

1. 健康づくり講師の派遣
2. 健康づくりDVDの無料貸出し
3. メンタルヘルスセミナーの開催
4. 海の家・プールの利用補助
5. 社会保険いきいきウォークの開催
6. ボウリング割引券の配付
7. 温泉宿泊助成券の配付
8. 契約施設の利用補助
9. 施設優待事業
10. 家庭常備薬等の斡旋

11. 劇団四季ミュージカル観劇チケットの斡旋
12. 美術館・博物館の利用補助
13. レンタカーの割引利用

支部事業

1. レクリエーション・ハイキングの開催
2. 各支部における、その地域事情に即した補助事業（温泉、いちご狩り等）

令和6年度収支予算

（収入予算額）	（単位：千円）	（支出予算額）	（単位：千円）
会費収入	78,100	制度普及事業費	28,385
受取利息	265	健康保持増進事業費	20,345
事業その他収入	715	会員向け事業費	32,950
積立金取崩収入	0	その他事業費	2,853
前期繰越金	33,102	管理費	27,649
収入合計	112,182	支出合計	112,182

当協会ホームページの「よくある質問・お問合せ」より

Q. 「会員専用ページ」のID・パスワードを教えてください。

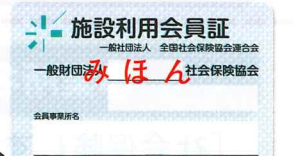
A. 「会員専用ページ」には、「優待施設」の情報を掲載しております。こちらの情報は、「施設利用会員証」をお持ちの事業所様のみ、見ることができます。

「施設利用会員証」のご案内

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。後日、「会員専用ページ」ログイン用ID・パスワードを、会員証に同封してお送りします。

●利用対象者 当協会会員事業所の従業員様とそのご家族  
※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

有効期限：2026年3月31日▶



- 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 / (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。その他の優待施設については、下記ホームページにてご確認ください。

●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



## 社内研修に「健康づくりDVD」を!



新入社員など人事異動が多いこの季節に特にオススメの2本を紹介します。

その他のDVD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～

プロジェクトのリーダーと畑違いの異動をした中堅社員の事例から、ストレスの気づき方や対処法を見ていきます。セルフケアの基本が学べる1本です。

#### 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～

気候や環境などの影響により乱れがちな睡眠習慣の見直しに最適な1本です。

#### 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/自分なりのリラクゼーション法/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)



## 健康づくり講師の派遣を行っております



当協会では、保健師や健康体操指導員、管理栄養士を職場や研修会場に派遣しています。

元気のある職場づくりにご活用ください。なお、会員事業所様は無料でご利用できます。

静岡県社会保険協会 講師派遣 検索

- **健康講話**……………保健師や管理栄養士が、生活習慣病の予防、食事と健康、健康的な毎日過ごすための生活習慣のポイントなどの講話を行います。  
例 簡単なチェックを交えながら、ふだんの食生活を振り返る講座(管理栄養士)
- **健康相談**……………保健師が職場に伺い、健康的な毎日をご過ごせるよう生活習慣のアドバイスをいたします。また日ごろ、ご自身やご家族の健康で気になっていることへの個別相談を受けます。(特定保健指導とは異なります。)
- **健康体操指導**……………健康体操指導員が、職場や家庭でできる体操を、わかりやすく実技指導します。  
例 ○腰痛・肩こりの予防や改善のための体操 ○若々しい体をつくるための体操

**申込方法** 当協会ホームページより申込書をダウンロードし、所定事項にご記入のうえ、FAXでお申込みください。

**お問合せ先** 一般財団法人 静岡県社会保険協会 TEL:054-255-0217(8:30~17:00/土日祝日休)

## 事業所名称・所在地等を変更された際は、当協会にもご連絡を!

「社会保険しずおか」や各種事業のご案内等をお送りした際に、転居先不明等で配達ができず返送されてくるケースがあります。

事業所名称・所在地等を変更された場合は、管轄の年金事務所に手続きされるとともに、当協会にもご連絡くださいますようお願いいたします。

静岡県社会保険協会 変更届 検索



次号は6月中旬に  
発行します

●海の家・プールの利用補助券/その他、支部事業(チラシ)等ご案内します。

スマートフォン・パソコン

※次回は、定型外(角2)封筒でお届けします。

静岡県社会保険協会 検索

