

# 社会保険

# いばらき

# 10

社会保険手続きは電子申請でカンタンに

2020 October  
NO. 507

- 「被扶養者状況リスト」の提出のお願い
- 今年度の健康診断はお済みですか？
- 健康づくりDVD貸出のご案内
- 11月の出張年金相談



初秋の月山寺（撮影：桜川市）：日本写真家協会員 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

日本年金機構からのお知らせ

事業主の皆さまへ

社会保険手続きは

**電子申請**でカンタンに！

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。電子申請には様々なメリットがあります。ぜひ、電子申請の利用をご検討ください。



電子申請のメリットって何ですか？

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。  
郵送費などのコスト削減も期待できます。



お金はかかりますか？

GビズIDを使うと手数料なしで電子申請を  
始めることができます。



電子申請のやり方がわかりません

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。  
併せて利用手順の説明動画も掲載しています。  
ぜひ、ご覧ください。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/e-gov.html>

**電子申請がいちばん早い！**

◎電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより電子申請の方が**3～4日**早く届きます。

**ぜひ電子申請をご利用ください！**

電子申請の利用方法は 

## 電子申請のご利用方法

### STEP 1 「G BizID」のアカウント取得

1. G BizIDのホームページから「gBizIDプライム作成」ボタンを押下して申請書を作成・ダウンロード  
※「G BizID」の詳しい内容、手続きはG BizIDホームページをご覧ください。
2. 作成した申請書と印鑑証明書を「G BizID運用センター」に送付
3. 申請が承認されるとメールが到着（審査に2週間程度必要となります。）
4. メールに記載されたURLをクリックしてパスワードを設定
5. 手続き完了！



<https://gbiz-id.go.jp>

G BizID

検索

### STEP 2 申請データ (CSV) の作成

「届書作成プログラム」で申請データを作成します。

「届書作成プログラム」は、申請データを簡単に作成・申請できるプログラムです。

日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。

※自社システムや労務管理ソフトで申請データを作成した場合は、申請データ (CSV) が正しく作成されているか届書作成プログラム内の「仕様チェック」を実施してください。

### STEP 3 届書作成プログラムから申請！

作成した申請データ (CSV) を電子申請します。

「G BizID」に対応した「届書作成プログラム」から電子申請を行います。



2020年4月から

特定の法人について **電子申請の義務化** が始まりました。

※特定の法人とは…

- ・資本金、出資金または銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が1億円を超える法人
- ・相互会社 ・投資法人 ・特定目的会社

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先はこちらです

【ねんきん加入者ダイヤル (日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)】

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日はご利用いただけません。

ご提出にあたりご不明な点は、『電子申請相談チャット』へ！

日本年金機構ホームページでは、電子申請に関するよくあるお問い合わせに自動でお答えする**相談チャット**を令和2年10月より開設します。24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

※日本年金機構ホームページでは、電子申請の具体的な利用方法、電子申請に関するQ & Aなどもご覧いただけます。

## 協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

### 「被扶養者状況リスト」の提出お願い

10月上旬から下旬にかけて「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただけますようお願いいたします。

「被扶養者状況リスト」を紛失した場合は、再度お送りいたしますので、下記の業務グループまでお問合せください。

令和2年

11月30日(月)

提出期限

- 確認の対象となる方：令和2年4月1日において18歳以上の被扶養者  
※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。
- 扶養から外れる被扶養者の方がいる場合
  - ・被扶養者状況リスト
  - ・被扶養者調書兼異動届
  - ・該当する方の被保険者証(70歳以上の方は高齢受給者証も)を協会けんぽへご提出ください
- 添付書類
  - ・被保険者と別居している被扶養者→仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
  - ・海外に在住している被扶養者→海外特例要件に該当していることが確認できる書類

《 お問い合わせ先 ☎029-303-1582 (業務グループ) 》

### 交通事故などで保険証を使うときは

## 「第三者行為による傷病届」をご提出ください

業務外の事由による交通事故など、他人(第三者)の行為によって病気やけがをしたときに健康保険で治療を受ける場合は、「第三者行為による傷病届」等の提出が必要となります。

#### 第三者行為による傷病とは？

交通事故  
(自損事故は除く)



不当な暴力  
によるケガ



他人の飼い犬  
に噛まれた



「第三者行為による傷病届」を提出

#### 提出書類

- ・第三者行為による傷病届
- ・負傷原因報告書
- ・念書
- ・損害賠償金納付確約書(加害者記入)
- ・示談書の写し ※示談が成立している場合のみ

+

#### 交通事故の場合、加えて提出する書類

- ・事故発生状況報告書
- ・同意書
- ・交通事故証明書
- ・人身事故証明書入手不能理由書  
※警察への届出を物損(物件)事故として処理している場合のみ

第三者行為によって負傷し、健康保険で治療を受ける場合、本来、加害者側が支払うべき治療費などを協会けんぽが立て替えて支払うことになるため、後日、協会けんぽが相手方に請求することになります。

このため、「第三者行為による傷病届」一式のご提出をお願いします。



#### 示談は慎重に

健康保険で治療中に示談が成立した場合、損害賠償請求権を放棄したことになり、**健康保険で治療を受けることができなくなる可能性があります。**示談をするときは、**事前に**協会けんぽ茨城支部までご相談ください。

#### 労働災害・通勤災害の場合は保険証が使えません！！

- 業務上や通勤途上でケガをした場合は、労災保険の対象となり、原則として保険証は使用できません。
- 受診する際は、医療機関の方に「労災・通災」の旨をお伝えいただくとともに、すみやかに勤務先の人事担当者に連絡の上、労働基準監督署へ届け出てください。

※「第三者行為による傷病届」は、協会けんぽホームページからダウンロードいただくか、下記のレセプトグループへ連絡いただければご郵送いたします。

《 お問い合わせ先 ☎029-303-1583 (レセプトグループ) 》

## 今年度の健康診断はお済みですか？

年度内お一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を補助しています。(受診時に協会けんぽの加入者であることが必要です。)

### 生活習慣病予防健診 35～74歳のご本人(被保険者)様

#### 検査項目が充実

事業者に義務付けられた労働安全衛生法に基づく「定期健康診断」の項目をすべて含むだけでなく、国が定める5種類のがん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)も含まれています。

#### 費用補助あり！とってもおトク！

通常約19,000円の検査が、協会けんぽからの費用補助により、約**7,000円**の自己負担で受診することができます。

#### 保険料負担軽減につながる！

皆様の行動が健康保険料率に反映されるインセンティブ制度の評価項目の一つに「健診受診率」が設定されており、健康診断の受診率が高ければ高いほど、茨城支部の取り組みが評価され保険料率に反映されます。

主な検査内容	一般健診
	●診察等 ●問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査 ●心電図検査 ●便潜血反応検査 ●胸部、胃部レントゲン検査等

健診実施機関に連絡し、直接予約をして受診ができます。

その他、年齢などによって、上記の一般健診に加えて、付加健診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検査を受診できます。

### 特定健康診査 40～74歳のご家族(被扶養者)様

#### 集団健診ではがん検診と同時に受診できます！

実施時期は市町村のホームページ、広報誌等をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、市町村において、集団健診を中止又は延期している場合があります。

#### かかりつけ医療機関でも受診できます！

県内では約600機関で受診が可能となっています。

特定健康診査受診券に同封の「特定健診受け方ガイド」で医療機関をご確認ください！

#### ご家族もとってもおトク！

協会けんぽが健診費用を負担するので基本的な健診を県内では**無料**または**1,566円**の自己負担で受けることができます。

主な検査内容	基本的な健診	詳細な健診
	●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	<医師の判断により実施> ●貧血検査 ●眼底検査 ●心電図検査 ●血清クレアチニン検査

特定健康診査を受診するには「特定健康診査受診券」が必要となります。

「特定健康診査受診券申請書」は、協会けんぽホームページからダウンロードいただくか、下記の協会けんぽ保健グループまでお問い合わせください。

#### 健診を受けた後は・・・メタボリックシンドロームに着目した 特定保健指導 をご利用ください

生活習慣病予防健診の結果、生活習慣の改善が特に必要な方を対象に行う保健指導です。健診結果をもとに、日々の生活習慣を保健師や管理栄養士と一緒に振り返ることで、ライフスタイルにあった目標設定と実行に移すきっかけ作りをお手伝いします。

○ご本人(被保険者)様…該当者のいる事業所様へは個別面接の日程調整のため、協会けんぽからご連絡いたします。

○ご家族(被扶養者)様…特定保健指導利用券を送付いたしますので、同封の契約健診機関へお問い合わせください。

お問い合わせ先 保健グループ ☎029-303-1584

#### お問い合わせ先



全国健康保険協会 茨城支部

協会けんぽ

〒310-8502 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル

協会けんぽ 茨城

検索

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

発行/企画総務グループ ☎029-303-1580

# 健康づくりDVD貸出しのご案内

茨城県社会保険協会では、職場の健康づくりに役立てていただくために健康づくりDVDの貸出しを行っております。職場の研修などの際にご活用ください。

なお、今回新たに5本のDVDを追加しました。

- ・ はじめてのウォーキング&ジョギング (31分)
- ・ 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット (33分)
- ・ Good-byeストレス (29分)
- ・ 正しく知れば怖くない がんのお話し (26分)



## 新しく追加したDVD

- ・ 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう (60分)
- ・ 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)
- ・ 夏の熱中症、冬のヒートショックに気をつけよう (42分)
- ・ 自分でできるストレスコントロール~セルフケアのための10の方法~ (25分)
- ・ ストレスチェックを活用したセルフケア (25分)

お問い合わせ  
お申し込み

一般財団法人 茨城県社会保険協会

TEL 029-226-8005 FAX 029-231-2522

〒310-0021 水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8階

## 出張年金相談のお知らせ

年金事務所による11月の出張年金相談の日時・会場は下記のとおりです。なお、相談にはどの会場も事前の予約が必要です。事前に該当の年金事務所へお電話のうえ、ご予約をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部の相談会場では規模を縮小したり、急きょ中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

### 11月の出張年金相談

年金事務所 予約先電話番号	日 時	会 場
水戸北年金事務所 029 (231) 2283	5日 (木) 10:00~15:00	常陸太田市役所
	10日 (火) 10:00~14:00	大子町役場
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	12日 (木) 10:00~14:30	鹿嶋市商工会本所
	17日 (火) 10:30~14:30	神栖市商工会波崎支所
土浦年金事務所 029 (825) 1170	5日 (木) 10:00~15:00	取手市商工会館
	27日 (金) 10:00~15:00	龍ヶ崎市地域福祉会館
下館年金事務所 0296 (25) 0829	12日 (木) 10:00~14:00	常総市商工会水海道事務所
	18日 (水) 10:00~14:30	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	17日 (火) 10:00~14:00	高萩市役所

※相談を受ける際には、運転免許証や住民基本台帳カードなどの顔写真付きの身分証明書をご持参ください。お持ちでない場合には、年金手帳または年金証書、健康保険証及び預金通帳など本人であることが確認できる書類を2つ以上提示していただきます。また、本人以外の方が相談される場合は委任状等が必要になりますので、事前に各年金事務所お客様相談室へお問い合わせください。