

記事提供：日本年金機構 年金事務所
全国健康保険協会 茨城支部

発行：一般財団法人 茨城県社会保険協会
水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8F
TEL.029-226-8005

社会保険

いばらき

11

11月はねんきん月間です

2022 November
NO.532

- 年金委員（職域型）・健康保険委員を推薦してください
- 新様式の申請書（届出書）のご使用をお願いします
- お薬の新しい受け取り方 はじまりました
- 特定保健指導で生活習慣を改善しましょう
- タバコは百害あって一利なし
- 保養とレクリエーションのための契約保養施設
- 12月の出張年金相談



秋色の公園（撮影：茨城県歴史館（水戸市））：日本写真家協会会員 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

11月は

ねんきん月間 です

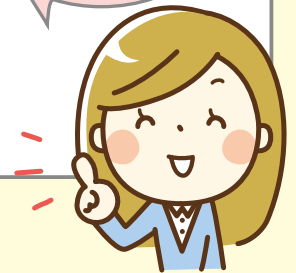
日本年金機構は厚生労働省と協力して、**公的年金制度の普及・啓発活動**に取り組みます。

いみらん
11月30日は
年金の日

年金事務所の取組内容

- 年金セミナー動画や「わたしと年金」エッセイの優秀作品の掲載等、日本年金機構ホームページに「ねんきん月間」特集ページを設置します。
- 日本年金機構公式Twitterで、年金制度に関するミニ講座を実施します。
- 年金セミナーや制度説明会、出張年金相談会を実施します。

この機会に、
公的年金*について考えてみませんか？



*公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を 納めるのが難しい場合は・・・

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。
保険料を納めないまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

“ねんきんネット”は年金記録や年金 見込額を確認できるサービスです！

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。
ぜひご利用ください！！

詳しくはこちらから



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

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

事業主の皆様へ



年金委員(職域型)・健康保険委員を推薦してください



◎年金委員とは

厚生年金保険および国民年金に関する適用・給付・保険料などについて、会社や地域において指導、相談、助言などを行っていただく民間協力員です。活動範囲により「職域型」と「地域型」の2つに区分され、職域型の年金委員については、職場内において従業員と年金事務所を結ぶパイプ役となり、年金知識に長けた存在として活躍いただいております。また、国はもとより日本年金機構のサポーターとして、広く年金制度への理解と信頼を深めていただくため、普及啓発活動も行っており、現在、茨城県内では約2,500名の方に活動いただいております。

○年金委員になるとこんなメリットがあります。

- ・各種研修会を定期的で開催しておりますので、年金制度や新たな制度改正といった情報を得ることができます。
- ・長年にわたる活動や功績に対しては厚生労働大臣からの表彰の対象になります。

○「職域型」の年金委員になるには

厚生年金保険の適用事業所の事業主様から、年金業務に関して一定期間の経験や知識がある方を推薦していただき、「年金委員推薦書(職域型)」を管轄の年金事務所へ提出していただいたのち、厚生労働大臣が委嘱します。詳しくは管轄の年金事務所へお問い合わせください。

◎健康保険委員とは

協会けんぽにご加入の事業所において、事業所様と協会けんぽを結ぶパイプ役として、従業員の方への周知広報や相談対応などのご協力をいただいております。現在、茨城県内では約8,000名の方に活動いただいております。健康保険委員の役割としましては、従業員の皆様へ、協会けんぽから発信する情報の周知や健康保険制度の説明・申請方法の案内、健康診断の受診の奨励等を普段のお仕事に差し支えない範囲で行っていただいております。

○健康保険委員になるとこんなメリットがあります。

- ・健康保険に関する説明をまとめた冊子を差し上げます。
- ・各種研修会へ無料でご参加いただけます。
- ・定期的に最新の情報をお送りします。
- ・長年の活動や功績に応じて表彰制度があります。

○健康保険委員になるには

健康保険被保険者であることが条件です。「健康保険委員登録書」をホームページからダウンロードしていただくか、お電話をいただければ郵送でお送りいたしますので、協会けんぽ茨城支部へ提出してください。なお、お申し込みはFAXでも受け付けております。

詳しくは協会けんぽ茨城支部へお問い合わせください。

◎事業主の皆様へ

公的年金制度や健康保険制度に関する仕組みや各種手続き方法について、専門的な知識や情報を有する従業員が職場内にいることは、とても心強いものです。日本年金機構や全国健康保険協会では、年金委員や健康保険委員の方々に活躍していただくために、定期的に研修会を実施し、必要な情報を随時提供することで活動のサポートをしています。

この機会にぜひ、年金委員および健康保険委員の推薦をお願いします。

協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

申請書の様式が変更になります

新様式の申請書（届出書）のご使用をお願いします（令和5年1月以降）

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、令和5年1月に各種申請書(届出書)の様式を変更します。

● **令和5年1月以降、新様式の申請書等をご使用ください。**

● **令和5年1月以降、旧様式はご使用いただけません。**

※令和5年1月以降に現在使用している申請書(届出書)で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまう場合がございますので、新様式のご使用をお願いします。

様式を変更する主な申請書等

健康保険給付関係
傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書（立替払等）
療養費支給申請書（治療用装具）
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料（費）支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

任意継続関係
任意継続被保険者資格取得申出書
任意継続被保険者被扶養者（異動）届
任意継続被保険者資格喪失申出書
任意継続被保険者氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更（訂正）届

被保険者証等再交付関係
被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書

申請書等の入手方法



協会けんぽのホームページからダウンロードできます。
コンビニのマルチコピー機で印刷できる「ネットプリント」(有料)でも入手できます。



お電話いただければ
ご郵送でもお届けしています。

通院負担を軽減できます

お薬の新しい受け取り方 はじまりました

① **国の制度**として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました

② 例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と**医師が判断した場合**が対象です

③ 医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん**を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです
くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません



健康の専門家がサポートします 特定保健指導で生活習慣を改善しましょう

メタボを放置していると危険！

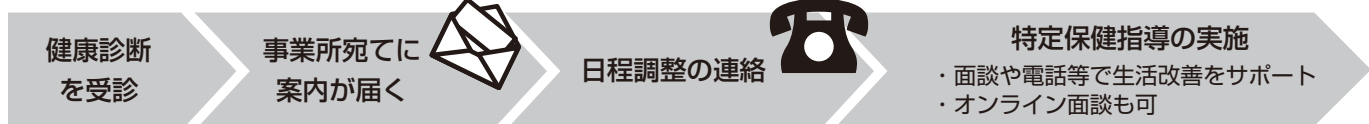
メタボを放置していると高血糖、脂質異常、高血圧が悪化し、動脈硬化が進みます。動脈硬化は心疾患(心臓病や脳卒中)を引き起こす因子となります。健診結果を放置せず、重症化する前に生活習慣を改善しましょう。

健診は受けた後が肝心

健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された方に、保健師や管理栄養士が**無料**で生活習慣改善サポート(特定保健指導)を行っています。

対象者がいる場合、事業所宛に案内を送付いたしますので、従業員の方の健康管理にぜひご利用ください！

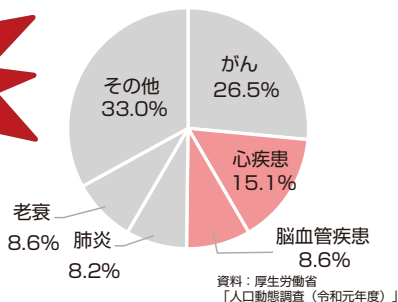
▽ 特定保健指導実施までの流れ(被保険者(ご本人)の場合)



※ 高血圧症・脂質異常症・糖尿病で服薬治療中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。主治医の指示に従ってください。



茨城県の死亡原因の割合



今すぐ禁煙をはじめましょう たばこは百害あって一利なし

喫煙時間が長いほど、喫煙本数が多いほど、たばこの害による病気のリスクは高くなることが分かっています。**喫煙に起因する日本人の年間死亡者は約12~13万人、受動喫煙によって約1万5千人と推定されています。**しかし、禁煙すれば病気のリスクは確実に減っていきます。今からでも遅くありません。自分のため・周囲のために禁煙を実行しましょう。

一人で悩まないで！禁煙外来を活用しましょう

✓禁煙の経過を専門家(医師)に見守ってもらえます

喫煙歴や健康状態等を把握した上で、禁煙を手助けする薬の処方や、禁煙中の症状の相談ができます。

✓保険証を使って禁煙ができます

禁煙治療を受けるための条件を満たしていれば、保険証を使って治療することができ、加熱式たばこの喫煙者も対象です。

✓12週間で5回の診察を受けます

オンラインで行うことができる病院もあります。

▽ 禁煙外来の医療機関はこちらからご確認ください。

※現在、禁煙治療に係る治療薬の一部に欠品が生じており、禁煙外来を見合わせている医療機関がございます。詳しくは医療機関へお問い合わせください。

**禁煙外来の利用で
成功率は7~8割！**



【皆さまへのお願い】協会けんぽへの各種申請手続きは郵送でお願いいたします！

茨城県社会保険協会からのお知らせ

保養とレクリエーションのための契約保養施設

県内外9カ所の保養施設等を契約施設として被保険者やご家族の方に利用のあっせんをし、宿泊料を当協会の一部補助しています。

●海と山の自然を満喫

袋田温泉 思い出浪漫館 TEL 0570-200-418 (予約センター)
〒319-3523 久慈郡大子町袋田978
交通 常磐自動車道那珂ICより国道118号で60分

大洗海岸 大洗ホテル TEL 0570-200-418 (予約センター)
〒311-1301 東茨城郡大洗町磯浜町6881
交通 東水戸道路水戸大洗ICより10分

久慈サンピア日立 TEL 0294-53-8000
〒319-1223 日立市みなと町6-1
交通 常磐自動車道日立南太田ICから国道293号線→245号線で約10分

●県外の契約保養施設

磐梯 西村屋 TEL 0242-64-3311
〒969-2752 福島県耶麻郡猪苗代町中ノ沢温泉

ヘルシーパル赤城 TEL 0279-56-3030
〒379-1104 群馬県渋川市赤城町敷島44

●船員保険保養施設

宮城県鳴子温泉 「鳴子やすらぎ荘」
TEL 0229-87-2121
〒989-6832 宮城県大崎市鳴子温泉星沼18-2

神奈川県三浦市 「サンポートみさき」
TEL 046-882-2900
〒238-0243 神奈川県三浦市三崎5-3806

神奈川県箱根町 「箱根嶺南荘」
TEL 0460-82-2898
〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1

静岡県焼津市 「やいづマリンパレス」
TEL 054-629-1011
〒425-0022 静岡県焼津市本町1-6-3

詳しくは、当協会のホームページをご覧ください。下記あてご連絡下さい
一般財団法人 茨城県社会保険協会 TEL.029-226-8005

出張年金相談のお知らせ

年金事務所による12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、あらかじめご了承願います。

12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	7日(水) 10:00～15:00	常陸大宮市役所
	13日(火) 10:00～14:00	大子町役場
	15日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	8日(木) 10:00～14:30	鹿嶋市商工会本所
	22日(木) 10:00～14:30	神栖市保健・福祉会館(保健センター)
土浦年金事務所 029 (825) 1170	1日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	23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	8日(木) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
	21日(水) 10:00～14:30	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	20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。