

社会保険

いばらき

11

11月はねんきん月間です

2023 November
NO.544

- 年金委員・健康保険委員を推薦してください
- 医療費のお知らせをお送りします
- 被扶養者状況リストの提出をお願いします
- 「生活習慣病予防健診」を利用しない場合は定期健康診断結果をご提供ください
- 職場の健康づくりを応援しています



花貫溪谷（高萩市）

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

厚生労働省では、毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」としており、「ねんきんネット」等を利用して年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期に備え、その生活設計に思いを巡らしていただくことを呼びかけています。また、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」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組みます。この機会に公的年金について考えてみませんか。



主な取組内容

- 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X(旧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。

出張年金相談のお知らせ

年金事務所による11月及び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。

11・12月の出張年金相談

年金事務所 予約先電話番号	月	日 時	会 場
水戸北年金事務所 029 (231) 2283	11月	9日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
		6日(水) 10:00～15:00	常陸大宮市役所
	12月	7日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
		12日(火) 10:00～14:00	太子町役場
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	11月	9日(木) 10:00～14:30	鹿嶋市商工会本所
		28日(火) 10:00～14:30	神栖市商工会波崎支所
	12月	14日(木) 10:00～14:30	鹿嶋市商工会本所
		21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	11月	24日(金) 10:00～15:00	龍ヶ崎市地域福祉会館
	12月	7日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
		22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	11月	9日(木) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
		15日(水) 10:00～14:30	古河商工会議所
	12月	14日(木) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
		20日(水) 10:00～14:30	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	11月	21日(火) 10:00～14:00	高萩市役所
		22日(水) 10:00～14:00	北茨城市役所
	12月	19日(火) 10:00～14:00	高萩市役所

※相談を受ける際には、運転免許証や個人番号カード(マイナンバーカード)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。

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に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8,300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。

健康保険制度や手続き全般をわかりやすくまとめた
協会けんぽ GUIDEBOOK をお送りします。

支部オリジナル広報誌(健康保険委員だより)を定期的に発行し、有益な情報をお送りします。

各種研修会へ無料でご参加いただけます。

長年の活動や功績に応じて表彰制度があります。

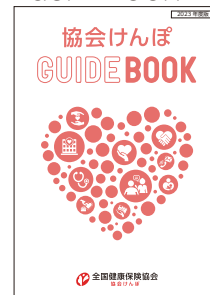
○ 健康保険委員になるには

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、お申込みはFAXでも受付しております。

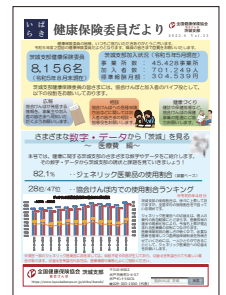
詳しくは下記協会けんぽ茨城支部へお問い合わせください。

問い合わせ先▶ 029-303-1580(協会けんぽ茨城支部企画総務グループ)

協会けんぽ
GUIDEBOOK ▼



健康保険委員だより ▼



◎ 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

「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆様にご自身の治療等にかかった医療費などを記載した「医療費のお知らせ」を年に1回お届けしています。

【送付時期と送付先】

令和6年1月中旬から下旬にかけて事業所宛に送付いたします。

開封せず、従業員様へお渡しをお願いします。

【お知らせをする期間】

令和4年10月～令和5年※8月診療分

※今年度は、送付時期を早め可能な限り1月中に事業所へ到着できるようにするため、お知らせ期間を8月までに短縮しております。



「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用できます

「医療費のお知らせ」を添付すると、明細の記入を省略できます。

※ただし、医療費のお知らせに記載されていない医療費分(令和5年9月～12月診療分)については、医療機関等からの領収書に基づいて、国税庁のホームページより“医療費控除の明細書”を作成し、確定申告に添付してください。

【お問い合わせ先】

○確定申告(医療費控除)について…国税庁のホームページまたは税務署にご確認ください。

※申請書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」が大変便利です。

○「医療費のお知らせ」について…協会けんぽへお問い合わせください。 レセプトグループ ☎029-303-1583

よくあるご質問

Q1 直接被保険者あてではなく、事業所に送付するのはなぜか。

A 直接被保険者様に郵送する方式に変更した場合、およそ10倍の郵送料が見込まれるため、各事業所様から被保険者様への配布をお願いします。

Q2 医療費のお知らせが届いていない従業員がいるのはなぜか。

A 対象期間中に未受診であったり、お知らせの対象とはならない受診(レセプトの内容を審査中など)等については作成されません。医療費のお知らせは、対象期間中のすべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

Q3 退職した従業員の医療費のお知らせが届いているのはなぜか。

A 医療費のお知らせは、データ抽出日(令和5年11月上旬時点)の記録に基づき作成しておりますので、その後、退職等の入力処理が行われた分は送付されることとなります。恐れ入りますが、**同封の返信用封筒にて当支部までご返送をお願いいたします。**

被扶養者状況リストの提出をお願いします

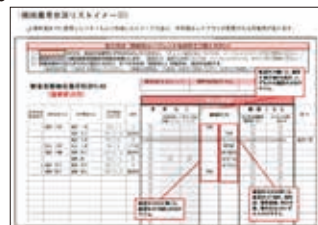
10月下旬から11月上旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」をお送りしています。

被扶養者資格をご確認ください。 扶養から外れる被扶養者がいてもいなくても、

提出期限

必ず提出が必要です。

令和5年12月8日(金)



「生活習慣病予防健診」を利用しない場合は・・・ 定期健康診断結果をご提供ください

？ 提供することは、個人情報観点から問題ないの？

「高齢者の医療の確保に関する法律」に規定されており、提供を求められた場合は提供しなければならないとなっております。そのため、データ提供により事業主様が法的な責任に問われることはありません。

？ どんなメリットがあるの？

■ 特定保健指導を無料でご利用いただけます！

保健師・管理栄養士が事業所を訪問して無料の健康相談を行っています。病気が重症化する前に予防し、健康づくりをお手伝いします。

■ 保険料率の抑制につながります！

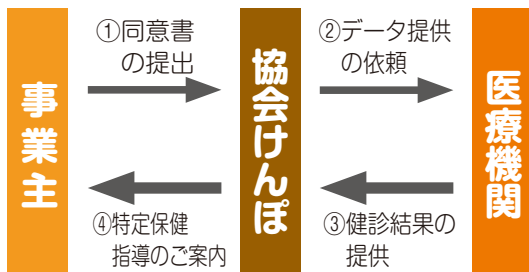
協会けんぽでは、5項目の成績で支部ごとに評価されるインセンティブ制度が導入されています。その項目の1つに【**特定健診等の受診率**】が含まれており、皆様の健康への取り組みが保険料率に反映されます。

定期健診結果の提供方法は2つ

データ提供の対象者：40歳以上75歳未満で定期健診を受診された協会けんぽの加入者（被保険者本人）

※40歳未満の方、協会けんぽの生活習慣病予防健診を受けた方（健診機関から協会けんぽに健診結果が自動的に提供されます）は、ご提出いただく必要はありません。

① 定期健診を実施された医療機関から協会けんぽにご提供いただく方法

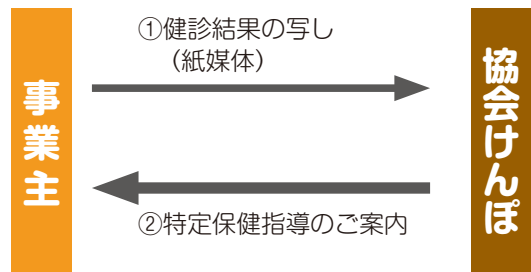


協会けんぽに健診結果のデータを提供できる医療機関（下記リスト）で健診を受けた場合

「健診結果の提供にかかる同意書」を協会けんぽにご提出ください。協会けんぽは医療機関から健診結果を入手します。

1. (公財) 日立メディカルセンター	10. 医療法人社団青洲会 神立病院健診センター
2. (一財) 茨城県メディカルセンター	11. 取手北相馬保健医療センター 医師会病院
3. (公財) 茨城県総合健診協会	12. 白十字総合病院
4. (一財) 全日本労働福祉協会茨城健診センター	13. 医療法人徳洲会 古河総合病院健診センター
5. セントラル総合クリニック	14. つだ中央クリニック
6. 笠間市立病院	15. 牛尾病院
7. (一社) 日本健康倶楽部茨城支部東部地区健康管理クリニック	16. 龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック 大徳健診センター
8. 水戸中央病院健診センター百合が丘	17. 特定非営利活動法人ルネサンス 巡回健診クリニック
9. (一財) 近畿健康管理センター 東京事業部	18. 医療法人社団誠善会 新東京病院 保健事業部

② 直接、事業主様から協会けんぽにご提供いただく方法



協会けんぽに健診結果のデータを提供できない医療機関で健診を受けた場合

◇ 必要な検査項目がすべて記載されている場合

→①「健診結果のコピー」

②「健診結果の提供にかかる送付書 兼 同意確認書」

◇ 検査項目に**腹囲・服薬歴・喫煙歴のいずれか、もしくはすべての記載がない**場合

→上記①②の書類に加え、「健診結果に関する回答書」を協会けんぽにご提出ください。

茨城県社会保険協会からのお知らせ

茨城県社会保険協会では
職場の健康づくりを応援しています。

◎あなたの職場に健康づくりの講師を派遣します。

茨城県社会保険協会では、事業所で働く方々を対象に、職場の健康づくりを進めています。健康運動指導士や管理栄養士による講習会など、健康づくりの専門家を無料で派遣しております。ぜひ、職場の職員研修や健康管理事業にご活用ください。なお、時間は30分から60分を目安としております。

☆体力づくり講習会

健康運動指導士を派遣して、健康体操等の講話や実技指導を行います。

☆健康づくり講習会

管理栄養士等を派遣し、食事と健康や生活習慣病等、ご希望に応じたテーマで講習会を行います。



○申し込み方法

茨城県社会保険協会のホームページより「健康づくり講習会申込書」を印刷して、1から6までの項目と事業所名称等を記載していただき、茨城県社会保険協会あてにお申し込みください。講師の都合等もありますので、1ヵ月くらいの余裕をもってお申し込みください。

◎職場の研修等に健康づくりDVDを活用してください

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「健康づくりDVD」の無料貸し出しを行っています。職場の研修等にご活用ください。

- ① **はじめてのウォーキング&ジョギング (31分)**
・正しい歩き方のためのエクササイズ、ウォーキング&ジョギングの注意点 他
- ② **若々しい体をキープ エクササイズ&ダイエット (33分)**
・若々しい体とは、体幹エクササイズ(基礎編・応用編)、ダイエットの基本 他
- ③ **Good-bye ストレス (29分)**
・ストレスとは何か、ストレスの対処法、心のSOS早期発見・早期対処 他
- ④ **正しく知れば怖くない がんのお話し (26分)**
・がんはなぜできるのか、がんと生活習慣、がんを早期発見するためにがん検診 他
- ⑤ **元気な職場をつくる ストレスチェックを活用したセルフケア (25分)**
・職場のメンタルヘルス対策について、具体的なセルフケアと活用例 他
- ⑥ **自分でできるストレスコントロール (25分)**
・職業性ストレスモデル、セルフケアのための10の方法 他
- ⑦ **夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう (41分)**
・熱中症とは、主な症状、予防のポイント、高齢者は特に注意を 他
・ヒートショックとは、温度差による血圧の変動、対策 他
- ⑧ **健康サポート体操 (60分)**
・ストレッチ、タオル体操、ボールトレーニング、ステップ運動 他
- ⑨ **毎日のちょいトレで筋肉を育てよう (60分)**
・上半身・下半身のストレッチ、4秒筋トレ、30秒筋トレ 他



○申し込み方法

茨城県社会保険協会のホームページより「健康づくりDVD貸出申込書」を印刷していただき、1から7、9までの項目をご記入のうえ、8の貸出希望DVDに○を付けていただき(何本でも構いません)、茨城県社会保険協会あてにお申し込みください。実際にご使用になる10日くらい前までにお申し込みください。

お申し込み・
お問い合わせ

一般財団法人茨城県社会保険協会

電話 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