

社会保険

こうち

Tosa Kochi

3

2022



吾川郡仁淀川町 「ひょうたん桜」

樹齢約 500 年、樹高約 21m、根元廻り約 6m、県の天然記念物にも指定されている桜の古木。
学名はエドヒガンだが、つぼみの形がひょうたんに似ていることから、ひょうたん桜と呼ばれるようになった。

- 日本年金機構からのお知らせ 2～3
- 協会けんぽからのお知らせ 4～5
- (一財) 高知県社会保険協会からのお知らせ
 - ◎ 健康づくり事業「DVD の貸出」【申込書】 6

一般財団法人 高知県社会保険協会
〒780-0823 高知市菜園場町1番21号 四国総合ビル6階
TEL 088-855-6612 FAX 088-855-6613
ホームページ <https://kochi-shahokyo.or.jp/>



職場内で回覧を
お願いします。

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。

なお、2020年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

電子申請のメリットは?

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。

手数料はかかりますか?

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。

**電子申請が
いちばん早い!**

電子申請を利用すると紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理されます。

例えば、保険証は紙で申請するより3~4日早く届きます。

ぜひ電子申請をご利用ください!



日本年金機構 電子申請 検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

電子申請のご利用方法

STEP 1
「GビズID」※1の
アカウント取得

STEP 2
申請データの
作成

STEP 3
届書作成
プログラム※2
から申請!



※1 **GビズID**とは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。
 ※2 **届書作成プログラム**とは、届書を簡単に作成・申請できるプログラムで日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

※「GビズID」の詳細い内容、手続きはGビズIDホームページをご覧ください。

初めて電子申請を利用される方は

**「電子申請」ご利用案内動画
をご覧ください**

日本年金機構ホームページに、初めて電子申請をする方向けの「電子申請ご利用案内動画」を掲載しております。

提出にあたりご不明な点は

**「電子申請」相談チャット
をご利用ください**

日本年金機構ホームページに、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電子申請相談チャットを開設しています。24時間いつでも対応しています。

お電話での電子申請のご利用に関する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。

ご自宅で「ねんきんネット」始めてみませんか！

「ねんきんネット」とは、お客様がパソコンやスマートフォンでご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。



「ねんきんネット」でできること

記録の確認

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

年金見込額の試算

働きながら年金を受給した場合や、受給を早めたり遅らせたりした場合など様々な条件に合わせた試算ができます。

通知書の確認

電子版「ねんきん定期便」や年金支払いに関する通知書などを確認できます。

通知書の再交付申請

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再発行申請ができます。



◆「新しい生活様式」の実践に役立つサービスですのでぜひご活用ください◆

「ねんきんネット」の始めかたは簡単です！

「ねんきんネット」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎

準備

- **基礎年金番号とアクセスキー**をご用意ください。

基礎年金番号 年金手帳などに記載しています。

アクセスキー 「ねんきん定期便」に記載しているほか、年金事務所でも発行しています。
※1 お持ちの方はすぐにユーザIDを発行できます。

登録

- **ねんきんネットホームページの「新規登録」**にアクセスし、必要事項を入力してください。

スマートフォンはこちらからアクセス！▶
https://www3.idpass-net.nenkin.go.jp/sp_neko/Z06_SP/W_Z0602_SPSCR.do



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

利用開始

- **ねんきんネットにログインして利用を始めましょう。**

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータル「もっとつながる」からも簡単に始められます！

① マイナポータルにログイン

② 「もっとつながる」機能から連携

③ 「ねんきんネット」そのまま利用開始 ※2

※1 アクセスキーをお持ちでなくてもユーザIDは発行できます。 ※2 お客様によっては、基礎年金番号が必要となる場合がございます。

お問い合わせ



☎0570-058-555

受付時間

月～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時00分まで）
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

※050で始まる電話でおかけになる場合は ☎03-6700-1144

ねんきんネット

検索

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

協会けんぽからのお知らせ

協会けんぽの令和4年度の保険料率は 令和4年3月分(4月納付分)から変わります。

高知支部の健康保険料率は **引上げ** 介護保険料率は **引下げ** になります。

現行 10.17%	健康保険料率	令和4年3月分(4月納付分)~ 10.30%
現行 1.80%	介護保険料率	令和4年3月分(4月納付分)~ 1.64%

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります(現行11.97%→令和4年3月分から11.94%)。

加入者の皆さま、お一人おひとりの健康への積み重ねが
保険料率の上昇を抑える大きな力になります。

令和4年度生活習慣病予防健診のご案内

～年に一度、からだの状態をチェックしましょう～

◇生活習慣病予防健診のご案内について

全国健康保険協会(協会けんぽ)では、加入者の皆様の健康保持・増進のため、年度内1回に限り、健診費用の一部を補助しています。

- ①令和4年3月末頃、事業主様あてに健診対象者の情報を記載した「生活習慣病予防健診対象者一覧(令和4年度)」(令和4年1月上旬時点のデータ)を送付します。
- ②一覧をご確認のうえ、**健診実施機関あて直接ご予約ください。**
※予約後に協会けんぽへの連絡、対象者一覧の提出は不要です。

約19,000円の健診費用のうち、協会けんぽが一部補助を行い、
約7,000円の自己負担で健診が受けられます。



令和4年1月以降に保険に加入した方も受診できます。

◇健診実施機関へのご予約について

健診実施機関にて予約を受け付ける際に、受診資格の確認を行います。ご予約時には、上記「生活習慣病予防健診対象者一覧」や保険証を参照いただき、健診実施機関あて以下の内容をお伝えください。

◀ 予約時に健診実施機関へお伝えいただく内容 ▶

- ① 保険者番号(※健康保険証の下部に記載)
- ② 健康保険証の記号・番号
- ③ 氏名
- ④ 生年月日
- ⑤ 健診希望日
- ⑥ 希望する健診の種類
- ⑦ 連絡先



扶養家族の方の健診もあります。

詳しくは、協会けんぽ高知支部 保健グループ(☎088-820-6020)までお問合せください。

退職する方の保険証は、必ず回収してください

在職中の保険証は【退職日の翌日】で無効となります。従業員の方の退職時には必ず保険証(家族分も含む)を回収し、「被保険者資格喪失届」に添付して早急に日本年金機構事務センターまたは管轄の年金事務所へご提出をお願いします。※保険証を回収できない場合は「被保険者証回収不能届」が必要です。

退職後の健康保険のご案内

従業員の方の退職時には保険料や給付内容等を比較のうえで、ご希望の健康保険への加入手続きをご案内ください。

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険(被扶養者)
手続先	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> 退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること 退職日の翌日から20日以内に手続きをすること(協会けんぽ支部必着)。 	<ul style="list-style-type: none"> お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください。 	<ul style="list-style-type: none"> ご家族の勤務先にお問い合わせください。
保険料	<ul style="list-style-type: none"> 退職前の保険料の2倍の額。※資格喪失時の標準報酬月額をもとに計算。 ※上限あり(標準報酬月額30万円) 支部により保険料率が異なる。 原則2年間に変更なし。(保険料率の変更は除く) 	<ul style="list-style-type: none"> 加入する世帯の人数・前年の所得等によって決定されます。 市区町村により保険料が異なります。 ※倒産、解雇、雇止等により離職した場合は保険料の減免措置があります。 	<ul style="list-style-type: none"> 被扶養者の保険料負担は原則ありません。

任意継続の手続きにおけるポイント

● 退職日の証明があると、保険証の発行手続きがスムーズになります！

【①または②のいずれかで退職日を証明できるもの】

- ①任意継続資格取得申出書の《資格喪失証明欄【事業主記入用】》の記入。
- ②事業主が証明した退職証明書の写し、雇用保険被保険者離職票の写し、資格喪失届の写し等いずれかの添付。

※退職日の証明がない場合は、日本年金機構からの情報を受けて保険証を交付します。

● ご家族を被扶養者にする場合は以下の点のご対応が必要です！

- ①被扶養者となる方のマイナンバー(個人番号)を記載してください。
- ②16歳以上の方は収入を証明する書類(所得証明書・(非)課税証明書・給与明細書・年金額改定(振込)通知・確定申告書の写し等のいずれか)を添付してください。

※在職中に扶養していたご家族を引き続き扶養にする場合であっても、収入の証明は必要です。

※その他、扶養するご家族の状況に応じて前述の書類以外をご提出いただく場合があります。

【任意継続保険についてのお知らせ】

- 任意継続の加入期間は最長で2年間です。
- 任意継続保険料が未納になった時には、健康保険資格を喪失します。
- 就職等で新しい保険証ができた時には、任意継続資格喪失申出書の提出が必要です。
- 国民健康保険への加入や健康保険の扶養となる場合*は、任意継続資格喪失申出書の提出が必要です。

※届出日が属する月の翌月1日付で健康保険資格喪失となります。



▲詳細は、こちらから



(一財) 高知県社会保険協会からのお知らせ

健康づくり事業 (DVDの貸出)

『健康づくりDVD』を無料で貸出します！

会員事業所(協会費を納入されている事業所)の職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、健康づくりに関するDVDを貸出しいたします。事業所の従業員・そのご家族の皆さまの健康づくりにお役立てください。

- ☑ DVDの貸出は**無料**です。
ただし、DVDの返却にかかる経費は会員事業所様の負担となります。
- ☑ 貸出期間は、**10日間程度**とします。
- ☑ 貸出枚数は、**1回につき2枚以内**としてください。(※貸出申込は、何度でもできます。)
- ☑ お申込方法は、**FAX (088-855-6613)** または郵送で お申込み下さい。

※ このDVDは、個人がご家庭で視聴することを目的としています。

(コピー可)

「健康づくりDVD」貸出申込書

申込年月日 令和 年 月 日

会 員 番 号	会員番号は、封筒の宛名シール右下(00****)6桁の数字です (担当者氏名)		
所 在 地	〒 -		
事 業 所 名			
電 話 番 号	(FAX番号)		
No.	「貸出希望DVD」のNo.に○印をお願いします。		
1	◆ はじめてのウォーキング&ジョギング		(31分)
2	◆ 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット		(33分)
3	◆ Good-bye ストレス		(29分)
4	◆ 正しく知れば怖くないがんのお話		(26分)
5	◆ 夏の熱中症 / 冬のヒートショックに気を付けよう!		(41分)
6	◆ ちょちょいのちょいトレ2.0 「毎日筋活部」 ~筋肉を育ててメタボを予防しよう!~		(60分)
7	◆ トータル・ヘルスプロポーションのための 健康サポート体操		(60分)
8	◆ 元気な職場をつくる メンタルヘルス5 ~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)
9	◆ 元気な職場をつくる メンタルヘルス6 ~ストレス・コーピングによるセルフケア ストレスに上手く対処する方法~		(26分)
貸出希望期間	令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日 (日間)		

第三四〇号 ● 令和四年三月発行
● 発行 / (一財) 高知県社会保険協会

● 記事提供 / 高知東年金事務所・全国健康保険協会高知支部

お問合せ・お申込み先

〒780-0823 高知市菜園場町1番21号 四国総合ビル6階
一般財団法人 高知県社会保険協会
TEL 088-855-6612 FAX 088-855-6613