

社会保険

# こうち

Tosa Kochi

# 3

2024



## 高知県立牧野植物園「バイカオウレン」

牧野富太郎博士は、幼い頃より郷土高知県高岡郡佐川町に生えていたバイカオウレンが大好きで、晩年は見舞い人が持ってきたバイカオウレンに顔をこすり付けて喜び、故郷高知を懐かしんだといわれています。

牧野博士がこよなく愛したとされるバイカオウレンの葉は、高知県立牧野植物園のロゴマークになっています。



- 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

## 保険料納入告知額・領収済額通知書 がオンライン事業所年金情報サービスで 受け取れるようになりました

社会保険料を口座振替で納付している事業主の方に郵送している「保険料納入告知額・領収済額通知書」について、電子送付で受け取るためにオンライン事業所年金情報サービスに登録をお願いします。

### オンライン事業所年金情報サービスで受け取れる情報・通知書

本サービスでは、GビズIDでe-Govにログインし、利用申込みを行うことで、社会保険に関する事業所向けの各種情報・通知書をオンラインで受け取ることができます。

**社会保険料額情報**

月末に納付いただく社会保険料の見込み額をお知らせするものです。郵送で納入告知書が届く約1週間前に、社会保険料額を確認できます。

**保険料納入告知額・領収済額通知書** New

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。

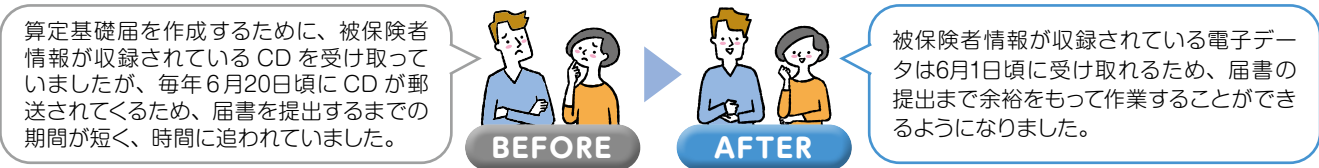
**被保険者データ**

日本年金機構が無料で提供している「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡易に届書を作成できます。

※上記のほか、保険料増減内訳書・基本保険料算出内訳書・賞与保険料算出内訳書・決定通知書を受け取ることができます。

### オンライン事業所年金情報サービスを利用する主なメリット

- 1 **連絡不要で、定期的に受け取りが可能**  
情報・通知書が必要になる度に、年金事務所へ連絡する必要はなく、1度の申込みで、定期的に必要な情報を受け取れます。
- 2 **早く受け取り・確認が可能**  
例えば、被保険者データは20日間程度、郵送よりも早く受け取り・確認することができます。
- 3 **いつでもどこでも確認が可能**  
24時間365日オンラインで、どこでも確認できます。また、関係者間での情報共有が容易になります。
- 4 **簡単に電子申請が可能**  
被保険者データを「届書作成プログラム」に取り込むことで、簡単に届書データの作成・電子申請ができます。



**登録方法**

登録方法等については、日本年金機構のホームページをご確認ください

登録はカンタン!!

オンライン事業所年金情報サービス

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)

**問い合わせ**

電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でも承ります

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。

※通知書に表示されている内容については、管轄の年金事務所へお問い合わせいただきますようお願いいたします。

お問い合わせ先	高知西年金事務所	TEL 088-875-1717	高知東年金事務所	TEL 088-831-4430
	南国年金事務所	TEL 088-864-1111	幡多年金事務所	TEL 0880-34-1616

# マイナポータルと連携すると ねんきんネットがもっと便利になります!

マイナポータルを使って以下のことができます

- 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書等の電子データの受け取り
- 国民年金保険料学生納付特例等の電子申請

ほかにも

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認 など

詳しくは「ねんきんネット」で検索

スマートフォン版「ねんきんネット」では、パソコン版の一部サービスのみが利用できます



ねんきんネット 検索 [https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

## マイナポータル と ねんきんネット を連携してさらに便利に!

**マイナポータル**  
ではこんなこともできます!

- 1 確定申告に必要な控除証明書等を電子データで受け取れます!

これまで書面で交付されていた控除証明書等を電子データで受け取り、e-Taxによる確定申告等で利用できるようになります。

- 2 学生納付特例等の電子申請が便利になります!

令和4年5月より、マイナポータルから国民年金手続の電子申請ができるようになりました。

**ねんきんネット**  
ではこんなこともできます!

- 1 ご自身の年金記録の確認 最新の年金記録を確認できます
- 2 将来の年金見込額の試算 将来の生活設計に便利です
- 3 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認 PDFをダウンロードできます

ねんきんネットで確認できるもの

- 電子版「ねんきん定期便」
- 年金振込通知書
- 公的年金等の源泉徴収票
- 年金額改定通知書
- 年金支払通知書
- 年金決定通知書・支給額変更通知書
- 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

## 利用登録は、マイナポータル からがとっても簡単!



ご用意するもの

- マイナンバーカード
- 数字4桁のパスワード

(マイナンバーカード受け取り時に設定した利用者証明用電子証明書パスワード)

マイナポータルはこちらから <https://myna.go.jp>

まずは **マイナポータル** の利用者登録

- 1 マイナポータルのトップ画面右上の「ログイン」を選択する
- 2 「利用者登録」を選択する
- 3 使用する端末から「スマートフォン」を選択し、マイナポータルアプリをダウンロードする
- 4 「利用者登録 / ログイン」を選択する
- 5 数字4桁のパスワードを入力する
- 6 スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始

マイナポータル  
の利用者登録が  
完了!



つぎに **ねんきんネット** との連携

- 1 マイナポータルのトップ画面 注目の情報」の「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択する
- 2 「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
- 3 「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力する

ねんきん  
ネットとの連携  
が完了!



ご注意

- マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回の利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間を要する場合があります。
- 基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

利用登録後は、24時間 ④ いつでも **ねんきんネット** をご利用いただけます!

マイナンバーカードがなくても利用できます

マイナンバーカードをお持ちでない方も、ユーザIDを取得すると「ねんきんネット」を利用できます。

お問い合わせは  
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号  
☎0570-058-555 (ナビダイヤル)  
050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

受付  
時間

月	午前8:30～午後7:00
火～金	午前8:30～午後5:15
第2土	午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。  
※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

## 協会けんぽからのお知らせ

### 協会けんぽの令和6年度の保険料率は 令和6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 **引き下げ** 介護保険料率は **引き下げ** になります。

現行 <b>10.10%</b>	健康保険料率	令和6年3月分(4月納付分)～ <b>9.89%</b>
現行 <b>1.82%</b>	介護保険料率	令和6年3月分(4月納付分)～ <b>1.60%</b>

※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11.92%→令和6年3月分から11.49%)

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となります。



## 令和6年度生活習慣病予防健診のご案内

～付加健診の対象年齢が拡大されます～

全国健康保険協会(協会けんぽ)では、加入者の皆さまの健康保持・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6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6年度)】(令和6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、**健診実施機関に直接ご予約**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。

### Point 1 令和5年度から自己負担額が下がりました!

一般健診 軽減前 最高 7,169円 → 軽減後 最高 **5,282円**  
付加健診 軽減前 最高 4,802円 → 軽減後 最高 **2,689円**

令和6年1月以降に、協会けんぽに加入した方も受診できます。

### Point 2 令和6年度から付加健診の対象年齢が拡大されます!

付加健診の対象年齢は、40歳、50歳に加え、  
**45歳、55歳、60歳、65歳、70歳** も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。



■ 扶養家族の方の健診(特定健診)もありますので、ご利用ください。

パソコンからはこちら ▶ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kochi/cat040/3824-65291/> スマートフォンからはこちら ▶



## 保険証は退職日の翌日から使えません

在職時の保険証は**退職日の翌日**で資格を喪失します。従業員の方の退職時には保険証(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。

保険証の正しい使い方について  
パソコンからはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kochi/cat080/shoukaishu/>



保険証の正しい使い方について  
スマートフォンからはこちら



## 退職後の健康保険加入のご案内

従業員の方の退職時には**保険料等を比較のうえ**、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	協会けんぽ支部 (お住まいの都道府県支部)	国民健康保険担当課 (お住まいの市区町村)	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職日までに被保険者期間が継続して<b>2か月以上</b>あること。</li> <li>退職日の翌日から<b>20日以内</b>に手続きすること (<b>協会けんぽ支部必着</b>)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご家族の勤務先にお問い合わせください。</li> </ul>
保険料	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職前の保険料の2倍の金額。 ※資格喪失時の標準報酬月額をもとに計算されます。 ※上限あり(令和6年度の上限は標準報酬月額300千円)</li> <li>支部により保険料率が異なります。</li> <li>原則2年間は保険料の等級の変更なし(保険料率の変更は除く)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>お住まいの市区町村により保険料が異なります。</li> <li>※離職理由などにより保険料が減免されることがあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被扶養者の保険料負担は原則ありません。</li> </ul>

パソコンからはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3270/r147/>



スマートフォンからはこちら



# (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

会員番号は、封筒の宛名シール右下 (00 \* \* \* \*) 6桁の数字です

会 員 番 号

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	<input type="checkbox"/>	◆ はじめてのウォーキング&ジョギング	(31分)
2	<input type="checkbox"/>	◆ 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット	(33分)
3	<input type="checkbox"/>	◆ Good-bye ストレス	(29分)
4	<input type="checkbox"/>	◆ 正しく知れば怖くないがんのお話	(26分)
5	<input type="checkbox"/>	◆ 夏の熱中症 / 冬のヒートショックに気を付けよう!	(41分)
6	<input type="checkbox"/>	◆ 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	<input type="checkbox"/>	◆ 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	<input type="checkbox"/>	◆ 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	<input type="checkbox"/>	◆ 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)

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