

社会保険

こうち

Tosa Kochi

6

2015



四万十市「安並の水車」
撮影者/小嶋 有加里

- 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
- 社会保険協会からのお知らせ
- サンビアシリーズ「プールの利用助成」のご案内（申込書） 6

職場内で回覧しましょう！

使ってみよう！ねんきんネット

「ねんきんネット」で、自分の年金記録を確認して 年金見込額を試算してみましよう！

① まずは年金記録を確認

ご自宅のパソコンで、24時間いつでも、年金記録を確認できます。

スマートフォンでも、ご利用いただけます。

**平成27年1月末から
毎日更新※になりました。**

※年金記録などを管理している社会保険オンラインシステムに登録された情報が、翌営業日に「ねんきんネット」で確認できるようになります。

パソコン版「年金記録照会」画面

1-1 各月の年金記録の情報

各月の年金記録を表示しております。
各月の年金記録を押すとそれぞれ詳細画面を表示することができます。(別ウィンドウで開きます)

各月の年金記録の見方を表示する

| 年度 | 年齢 | 各月の年金記録の情報 | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 平成15年度 | 20歳 | / | / | / | / | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 |
| 平成16年度 | 21歳 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 |
| 平成17年度 | 22歳 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 | 国年 |
| 平成18年度 | 23歳 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 |
| 平成19年度 | 24歳 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 |
| 平成20年度 | 25歳 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 |
| 平成21年度 | 26歳 | 船保 | 船保 | 船保 | 船保 | 船保 | 船保 | 重複 | 重複 | 重複 | 厚年 | 厚年 | 厚年 |
| 平成22年度 | 27歳 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 | 厚年 |

※ 赤色等の強調表示をご確認ください。問題が無ければ【強調表示しない】ボタンを押すことにより、強調表示を消去して表示させることができます。

② 年金見込額を試算

パソコン版「年金見込額試算」画面

<質問1>
今後の職業を以下から選択してください。
現在の職業を継続される方は、「現在の職業を継続する」を選択
現在の職業から変更される方は、(1)から(7)を選択してください

- 現在の職業を継続する
- (1) 自営業を営む
- (2) 会社員(常勤、フルタイム)として就職する
- (3) 会社員(非常勤、パートタイム)として就職する
- (4) 会社員の配偶者として扶養家族となる
- (5) 学生
- (6) 退職等により無職
- (7) その他(無職、退職する等)

**平成27年1月末から、
スマートフォンでも
ご利用いただけます。**

「働きながら年金を受け取る場合はいくら？」など、さまざまな条件に応じた年金の見込額を試算できます。



そのほかにも、便利な機能がいろいろあります！

- ◆ 日本年金機構に提出する一部の届書をパソコンで作成・印刷できます。
- ◆ 「ねんきん定期便」や年金振込通知書などの各種通知書を確認・ダウンロードできます。
- ◆ 持ち主のわからない年金記録の確認もできます。

からのお知らせ

アクセスキーを使えば、ご利用登録はとっても簡単！

STEP 1 まずは登録画面へ！

パソコンの場合は、

ねんきんネット

年金加入記録の照会、年金見込額の試算、持ち主の分
きん定期便」や各種通知書の確認など、年金に関す
す。ご利用にはユーザIDの取得（※）が必要です。
スマートフォンからご利用いただく場合はこちら

クリック！

→ ログイン → **新規ご利用登録**

ねんきんネット（申請用トップページ）

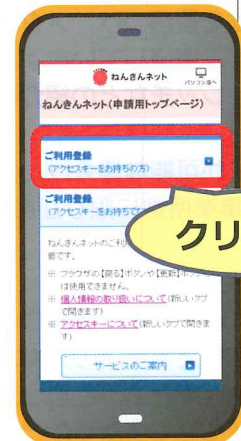
初めてご利用になる方

ブラウザの（戻る）ボタンや（更新）ボタン等は使用できませんので、これらのボタンで画面操作しないよう
ご注意ください。

クリック！

読み取り！

スマートフォンの場合は、



クリック！

STEP 2 必要事項を入力！

- 1 アクセスキー
 - 2 基礎年金番号
 - 3 メールアドレス
 - 4 お客様の情報（氏名、生年月日）
などを入力！
- ご注意事項を
ご覧ください。**

STEP 3 ユーザIDを確認！

STEP 2で入力したメールアドレスへ、
ユーザID確認用URLが送信されます。

確認用URLをクリックして、
ユーザIDを確認！

ご注意事項

- 1 アクセスキーは「ねんきん定期便」に記載されている17桁の番号です（「ねんきん定期便」の到着後3ヶ月間有効）。
なお、年金事務所でもアクセスキーを発行しています。
- 2 基礎年金番号は「年金手帳」や「年金証書」に記載されている10桁の番号です。
「年金手帳」や「年金証書」をお持ちでない場合は、年金事務所でも「年金手帳」や「年金証書」を再発行することができます。
- 3 ご家族の方などと共有しているメールアドレスを登録する場合は、必ず共有している方の了解を得てください。

アクセスキーの発行のお問い合わせはお近くの年金事務所へ

お問い合わせの際は、基礎年金番号をご用意ください。

| 高知東年金事務所 | 高知西年金事務所 | 南国年金事務所 | 幡多年金事務所 |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 088-831-4430 | 088-875-1717 | 088-864-1111 | 0880-34-1616 |

協会けんぽ

協会けんぽ 健康づくり事業のご案内

あなたの健康づくりをお手伝い！

協会けんぽ高知支部では「～健康づくりはしあわせづくり～」を合言葉に事業主様や従業員の方々の健康づくりを応援するため、以下のような事業を行っています。健康な職場づくりは仕事の効率や生産性のアップにつながります。すべて無料で参加できますので、ぜひ、ご利用ください。

職場で
できる
運動指導

Let's Start! オフィス de エクササイズ

生活の中に運動を習慣づけ、メタボリックシンドロームやケガなどを予防することを目的として、実施しています。職場へ健康運動指導士と保健師を派遣し、気軽にできるストレッチなどの紹介と健康づくりのお話を行います。

●対象

5人以上の参加が可能な協会けんぽ加入事業所

※実施できる事業所数に限りがありますので、お早めにご相談・お申込みください。

●実施日時

ご相談のうえ調整いたします。

※実施時間は、約1時間（健康づくりについて15分程度、残りの時間で運動のご紹介）です。

昨年、参加された事業所の方々からは「肩こりや腰痛が楽になった」「気軽にできるので続けてみようと思う」「運動不足を実感した」など、参加前はどんなことをするのか心配されていた事業所様も参加して良かったというご感想をたくさんいただきました。



Let's
Try
2週間

今すぐ実践! 高血圧対策!!

事業所に血圧計・活動量計を無料で貸出し、参加者が2週間測定・記録することで、日頃の自分の血圧や活動量をチェックし、血圧が高い場合は生活習慣の見直しや医療機関受診をお勧めします。

●内容

初回：保健師がお伺いし、血圧測定の必要性や正しい測定法、ウォーキングの仕方などをご説明（1時間程度）します。

2～3週間後：記録をしていただいた血圧・歩数の記録表を当協会へご提出いただけます。

ご提出いただいた測定結果を当協会の顧問医師で確認し、再度、保健師がお伺いして個別にご説明します。

●対象

5～10人程度の参加が可能な協会けんぽ加入事業所

●実施日時

ご相談のうえ調整いたします。

高血圧を放置すると、血管が傷ついて破れやすく詰まりやすくなります。その結果、脳卒中や心臓病、腎臓病、認知症などの合併症をまねく恐れがあります。

この機会を利用して、ご自分の血圧状態をチェックしてみませんか？



目指そう!
「健康経営」

みんなで学んで健康UP!

事業所に合わせた内容で健康学習を実施しています。職場は一日の多くの時間を過ごす場所です。職場全体の「健康づくり意識」を高め、職場の活性化につなげてみませんか？

●実施内容・日時

ご相談のうえ調整します。内容にあわせて保健師、管理栄養士、健康運動指導士がお伺いします。「健診結果の見方がわからない」「健康を維持するためには、どんな食事をとったらいいの？」など、素朴な疑問を職場の健康づくりに活かしてみませんか？ 講義と運動を組み合わせることもできます。

からのお知らせ



職場の健康づくり応援します！ お役に立つ研修会のご案内

職場の健康づくりで困っていませんか？

協会けんぽと福祉保健所が連携し、職場の健康づくりを応援する研修会を開催します！

各ブロックごとに様々なテーマで実施しますので、是非、ご参加ください。

- * 健康保険委員の皆さまには、別途、ご案内をお送りしています。
- * 参加には申し込みが必要です。下記の参加申込書を FAX していただくか、協会けんぽ高知支部までご連絡ください。

事業主様、健診等のご担当の方のご参加、お待ちしております！

【お問い合わせ・連絡先】 協会けんぽ高知支部 企画総務グループ ☎088-820-6012
 保健グループ ☎088-820-6020

| | 日時 | 会場 | 研修テーマ |
|-----|---------------------------|--|---|
| 安芸 | 7月15日(水) 13時30分～16時 | 田野町ふれあいセンター 2階多目的会議室 安芸郡田野町1456-42 | 「進めよう社内禁煙の輪 ～働きやすい環境を～」 講師：南内科循環器科 副院長 南 大揮 氏 たばこの健康への影響や、禁煙をすることが喫煙仲間から非難されない、禁煙を受け入れられる職場環境づくり、禁煙を成功する秘訣（禁煙外来の紹介も含め）などを学習します。 |
| 中央東 | 7月8日(水) 13時30分～15時30分 | 青少年センター 香南市野市町西野303-1 | 「どうしてる？ 職場の血圧とメンタルヘルスのマネジメント」 ・事業所における健康管理の具体的な取組みについて 講師：高知労働基準監督署 安全衛生課長 生永 実 氏 ・働きざかりの高血圧について ～高血圧とその管理について～ 講師：高知大学医学部附属病院 地域医療連携室副室長 宮野 伊知郎 氏 ・ストレスと上手につきあう方法 講師：中央東福祉保健所 健康障害課主任 田所 淳子 氏 職場での高血圧やメンタルヘルス対策として、血圧測定やストレスチェックをしてみませんか？ 医師や専門家が、すぐに取り組みして役立つ情報を紹介します。 |
| 中央西 | 7月28日(火) 13時30分～15時30分 | すこやかセンター伊野 吾川郡いの町1400番地 | 「働きざかり世代の健康づくりは職場から ～健康診断と高血圧予防～」 講師：公益財団法人高知県総合保健協会 健康支援部 医局長 杉本 章二 氏 健康診断と高血圧予防についての医師の講演、職場ですぐにできる健康づくりの情報を提供します。 |
| 須崎 | 8月7日(金) 14時～16時 | 須崎市立市民文化会館 会議室B 須崎市新町2丁目7-15 | 「働き盛りの健康づくり ～お酒との上手な付き合い方～」 講師：四国SFA研究会高知支部代表 精神保健福祉士 猪野 久子 氏 高幡地域の職場で気になる健康課題ナンバーワンの「お酒の飲みすぎ」について、「職場で取り組む健康づくり手引書」等も紹介しながら、わかりやすく役立つ情報を提供します。 |
| 幡多 | 7月14日(火) 14時～16時 | 中村地区建設協同組合会館 四万十市右山元町3丁目3-26 | 「働きざかりの食育講座」 講師：RKC調理師学校 校長 三谷 英子 氏 買い物から食事まで、毎日元気に働くために取り入れてほしい、ちょっとしたコツを紹介します。 |

職場の健康づくり応援研修会参加申込書

協会けんぽ高知支部 FAX：088-820-6023
 ※このページをそのままFAXしてください

◆ 事業所名 _____

◆ 住所 _____

◆ 電話番号 _____

◆ ご担当者名 _____ (事業主・健康保険委員・健診担当・その他 ())

◆ 参加希望ブロック 安芸 ・ 中央東 ・ 中央西 ・ 須崎 ・ 幡多

* ブロック名に○をお願いします。 * 他のブロックの研修会にも参加ができます。(2つ以上の参加も可)
 * 資料等の準備がありますので、お申し込みはできるだけ**6月26日(金)**までをお願いします。



高知県社会保険協会では、協会会員事業所の被保険者とその家族にプール利用割引券を発行いたします。

- ◆ 申込方法
 - ① 下記利用割引券申込書(コピー可)
 - ② 平成26年度又は平成27年度の社会保険協会費領収書のコピー
 - ③ 宛先を明記した返信用封筒(※82円切手を貼ってください。)

上記①～③を同封のうえ

〒780-0861 高知市升形9番47号MRビル2階

(一財)高知県社会保険協会 TEL088(820)8171 へ「郵送」にてお申し込みください。

③申込方法等に不備がある場合は、無効とさせていただきますのでご注意ください。

◆ 申込受付期間 平成27年6月15日(月)～平成27年6月30日(火)(必着)

◆ 発行予定枚数 4,500枚(大人2,200枚、中人300枚、小人2,000枚)
 ※予定枚数を上回る申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。
 抽選結果については、文書にてお知らせします。(7月中旬)

◆ 申込枚数
(1事業所)

| | | |
|-----|---------------------|--------|
| 協会費 | 3,000円～4,000円の事業所 | 計7枚まで |
| | 5,000円～7,500円の事業所 | 計10枚まで |
| | 10,000円～12,500円の事業所 | 計15枚まで |
| | 13,000円以上の事業所 | 計20枚まで |

◆ 割引券による
入場時負担金

| | |
|------------|-------------|
| 大人(高校生以上) | 1,000円→500円 |
| 中人(中学生) | 600円→300円 |
| 小人(3歳～小学生) | 500円→250円 |

◆ 利用方法

割引券をサンピアセリーズフロントに提示し、所定(割引後)の負担金をお支払いのうえ入場してください。

◆ プールの利用期間・時間

平成27年7月19日(日)～平成27年8月31日(月)・午前10～午後5時



切り取り

サンピアセリーズプール利用割引券申込書

| | | |
|--------|----------------|----------|
| プール券 | 左記のとおり申し込みします。 | 平成 年 月 日 |
| 大人()枚 | 事業所所在地 〒 | |
| 中人()枚 | | |
| 小人()枚 | 事業所名称 | |
| 計 枚 | 事業所記号 | 電話番号 |
| | 申込責任者氏名 | |