Tochigi Social Insurance Association Inc Bimonthly Magazine

社会保険とちぎ

SHAKAI HOKEN TOCHIGI

2022.4
隔月発行
No.730

CONTENTS

社会保険協会　P2・3

- 協会からのお知らせ
- 郵便局窓口での現金払込の場合
- 契約保養施設　利用補助のご案内
- 健康づくり DVD 貸出

協会けんぽ　P4・5

- 健康づくり担当者登録のお願い
- 健康づくり担当者登録用紙

日本年金機構　P6

- 年金手帳は基礎年金番号通知書に変わります

今月の同封物

・令和４年度栃木県社会保険協会事業のご案内
・年会費　納付書（払込取扱書）
・日帰り温泉入浴割引券

記事提供：日本年金機構宇都宮西年金事務所・全国健康保険協会栃木支部
発　　行：一般財団法人　栃木県社会保険協会　宇都宮市昭和１丁目７番 10 号　東昭ビル３階　TEL 028-666-0480

令和4年度　栃木県社会保険協会からのお知らせ

・この機関紙「社会保険とちぎ」は年6回（偶数月）会員事業所様へお届けしています。
・日本年金機構年金事務所・全国健康保険協会栃木支部より、厚生年金・国民年金・健康保険についての記事を提供いただき、最新の情報と事業所様に周知したい内容を掲載いたします。
・また、当協会で事業所様の福利厚生と健康づくり事業を企画し、ご利用促進のための周知のご案内をいたします。
・今回は機関紙の他に、今年度1年間の「事業のご案内」、年会費の「納付書」、及び県内「日帰り温泉入浴割引券」を同封しています。
・「日帰り温泉入浴割引券」の詳細については、同封の「事業のご案内」P4をご覧ください。

一口メモ

郵便局での現金でのお取り扱いについて

2022年1月17日から、郵便局（ゆうちょ銀行）の窓口・ゆうちょATMで払込をする際、「現金」で支払う場合には「振込料金」のほかに、1件ごとに「110円の現金利用時加算金」がかかります。
・年会費を郵便局でお支払いいただく時、払込料金は受取人である当協会負担になっていますが、現金利用加算金は払込人の負担となります。ただし、ゆうちょ銀行口座の通帳・カードでのお支払いの場合はかかりません。
・新たなお取り扱いですので、詳しくは郵便局にお問い合わせください。

契約保養施設　宿泊利用補助のご案内

1人につき1泊に限り1,000円の利用補助を行いますが、事前申込による「保養施設利用承認書」が必要です。

対象施設
「休暇村」全国35カ所国立公園・国定公園にあるリゾート施設です。
※「休暇村」一覧は当協会のホームページを参照ください。
※休暇村のコテージ・キャンプ場は宿泊利用補助の対象外になります。

申込資格対象者
2022年度社会保険協会費を納付いただける事業所の被保険者とその家族
1事業所6名まで

利用期間
通年　ただし予定定員に達した場合は締め切ります

申込方法
①宿泊する方が、直接、該当の休暇村へ予約をする
予約の際、栃木県社会保険協会の会員である旨伝えてください。
②宿泊時に持参する「保養施設利用承認書」の申込を、当協会あてに行う
所定の「保養施設利用申込書」は当協会のホームページからダウンロード又は、当協会までTEL・FAXで連絡いただければ速やかに郵送いたします
③「保養施設利用申込書」を記入し、返信用封筒（84円切手貼付）に、宛先（申込個人の方・事業所どちらでも可）を明記の上、同封してください。
確認後、「保養施設利用承認書」を郵送しますので宿泊施設あて提出ください。

お申し込み先 お問合わせ先
〒320-0032　宇都宮市昭和1-7-10　東昭ビル3階
一般財団法人　栃木県社会保険協会　☎028−666−0480

職場の健康づくり（DVD貸出）

職場の健康づくり研修等にご利用いただけるDVDの貸出を行っています。
現在、各事業所様への臨床心理士の派遣が困難な状況が続いていますので、メンタルヘルスの研修にはNo.3・No.18・No.19のご利用をおすすめしています。

◆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、1か月程度とします。
◆貸出枚数は、1回につき、4枚以内です。
◆申込方法は、「申込書」により、FAXまたは郵送でお申し込みください。
※申込資格　当該年度の社会保険協会費を納入いただいた（いただける）事業所。

健康づくりDVD貸出申込書

一般財団法人栃木県社会保険協会　あて　　令和　　年　　月　　日

事業所所在地	㊦ 住所		
事業所名称			
電話番号		担当者氏名	
事業所整理記号	ー	協会管理番号	

※事業所整理記号は年金事務所から送付される算定基礎届等に記載されています。　例）01- トヘソ
※協会管理番号は「社会保険とちぎ」が送付された封筒の宛名シール下部に印字しています。

健康づくりDVD一覧表

（貸出しを希望する番号に〇印をお願いします。1回につき4枚以内）

No.	タイトル	時間	No.	タイトル	時間
1	はじめてのウォーキング＆ジョギング ・正しい歩き方とは？　など	(30分)	11	タバコが健康に与える影響 ・タバコがからだに与える影響「がん」「循環器病」「女性の健康」　など	(7分)
2	若々しい体をキープ！エクササイズ＆ダイエット ・若々しいからだとは？　など	(32分)	12	運動で脂質異常症を予防しよう ・脂質異常症とは　など	(8分)
3	Good－Bye　ストレス ・ストレスとは何か？　など	(28分)	13	タバコと歯周病 ・歯周病の予防と治療は禁煙から	(29分)
4	正しく知れば恐くない　がんのお話 ・がんはどこにできるのか？　など	(25分)	14	メタボの改善策を探る ・メタボは改善できる　など	(25分)
5	大豆製品を食べましょう ・大豆製品の栄養、からだでの働き　など	(6分)	15	夏の熱中症・冬のヒートショックにきをつけよう	(41分)
6	野菜を1日350グラム以上食べる工夫① ・緑黄色野菜と淡色野菜　など	(6分)	16	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	きのこ・海藻・芋で生活習慣病予防 ・きのこ、海藻、芋に含まれる栄養素と体調に合わせた選び方　など	(7分)	17	トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操	(60分)
8	塩分を控える調理の工夫 ・食卓の塩分を控える工夫　など	(7分)	18	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」	(25分)
9	高血圧を予防しましょう ・血圧とは・高血圧の判定基準　など	(7分)	19	元気な職場をつくるメンタルヘルス７ 「部下が休職する前にできること」	(25分)
10	骨粗鬆症を予防しましょう ・骨粗鬆症とは？　など	(6分)			

※時間は目安です。

協会けんぽからのお知らせ

1社に1人
健康づくり担当者をご登録ください

事業所と協会けんぽとの“架け橋”に

協会けんぽでは、健康づくり担当者として事業所の窓口になっていただく方を**1事業所につき1名以上**ご登録いただいています。

社員が入院することに！
医療費の負担を抑える制度や休業補償はあるの?

制度の種類が多くて何が何だかわからない…

健診で要精密検査になってしまった…でも健康づくりのためには何をすればいいの?

こんな時、従業員の皆様に代わって、協会けんぽへご相談いただく方、
それが**「健康づくり担当者」**です！

協会けんぽからも、健康保険制度や健康づくりに関する情報をお送りいたしますので、従業員の皆様が広報誌やパンフレットをご覧いただけるよう、**回覧・掲示**をお願いいたします。

特典

①健康保険の手続きが1冊でわかる
「協会けんぽのしおり」をご提供

②広報誌やメルマガで**最新情報**をいち早くお届け

③各種研修会、セミナーの**ご案内**
（参加は自由です。）　など

登録要件

協会けんぽ栃木支部にご加入の方であれば
どなたでもご登録いただけます！

費用

一切 **かかりません！**

右の登録用紙をご記入のうえ、FAXにてお申込みください

お問い合わせ　企画総務グループ　TEL：028−616−1692
FAX：028−616−1535

全国健康保険協会 栃木支部
協会けんぽ
〒320-8514　宇都宮市泉町6-20　宇都宮DIビル7階
TEL 028-616-1691（代表）

申請書は協会けんぽホームページからダウンロードできます
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tochigi/　協会けんぽ　栃木　検索

健康づくり担当者（健康保険委員）登録用紙

FAX番号：028−616−1535

令和　　年　　月　　日

下記の者を健康づくり担当者（健康保険委員）として登録します。

健康保険証の記号・番号	―
担当者氏名	
連絡先電話番号	（　　）
メールアドレス	@ （※登録メールアドレスは、業務用、個人用どちらでも可能です。）
事業所所在地 事業所名称 代表者氏名	

協会けんぽ栃木支部加入の他事業所（グループ会社等）においても事務をご担当されている場合は、事業所記号・事業所名称をご記入ください。

事業所名称		事業所記号
グループ会社①		
グループ会社②		
グループ会社③		

今回頂いた個人情報は健康保険委員制度の運用以外に使用すること及び第三者に提供することはいたしません。

社保とちぎ　R4.4

日本年金機構 からのお知らせ

令和４年４月から 年金手帳は 基礎年金番号通知書 に変わります

基礎年金番号通知書

基礎年金番号
　　××××－××××××
フリガナ　ネンキンタロウ
氏名　　年金　太郎
生年月日　平成×年×月×日
　　令和×年×月×日　交付
　　厚生労働大臣

令和４年４月以降、
・新たに年金制度に加入する方
・年金手帳の紛失等により再発行を希望する方
には、基礎年金番号通知書を発行いたします。

※　既に年金手帳をお持ちの方には基礎年金番号通知書の発行は行いません。引き続き、年金手帳を大切に保管してください。

※　年金に関する照会や申請は、マイナンバーもご利用いただけます。

あなたの年金　簡単便利な「ねんきんネット」で！

「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。
<ご利用登録はカンタン!>
日本年金機構のホームページから「ねんきんネット」のご利用登録ができます。また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから「ねんきんネット」にアクセスできます。

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

お問い合わせは、お近くの年金事務所まで

県内年金事務所の電話番号

宇都宮西年金事務所　TEL. 028(622)4281
宇都宮東年金事務所　TEL. 028(683)3211
栃木年金事務所　TEL. 0282(22)4131
大田原年金事務所　TEL. 0287(22)6311
今市年金事務所　TEL. 0288(88)0082

日本年金機構
Japan Pension Service
(http://www.nenkin.go.jp/)