

社会保険 とちぎ

SHAKAI HOKEN TOCHIGI

2023.8

隔月発行

No. 738

CONTENTS

日本年金機構 P2・3

- あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で
- 「わたしと年金」エッセイ募集中

協会けんぽ P4・5

- 新型コロナウイルス感染症 傷病手当金申請時の取り扱い変更について
- 申請書の新様式切り替えについて
- 知って得する上手な医療のかかり方

社会保険協会 P6・7・8・9・10

- 事業所へお伺いします 健康づくり講師の無料派遣
- 健康づくり講師 おすすめ講話内容
- 戸隠神社方面バスツアーのご案内
- 軽井沢方面バスツアーのご案内
- 社会保険制度講習会のご案内

今月の同封物 ・健康づくり 小冊子 「夏のけんこう」



小太郎ヶ淵(那須塩原市)

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」の利用者登録を行う際は、**スマートフォンとマイナンバーカード**をご用意ください！

お手元にご用意ください

①マイナンバーカード



②数字4桁のパスワード

(例) 1 2 3 4

※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」

STEP1：マイナポータルの利用者登録



←マイナポータルはこちらから
<https://myna.go.jp>

- ① マイナポータルのトップ画面右上の から「利用者登録」を選択。
- ② 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。
- ③ 「利用者登録／ログイン」を選択。
- ④ ご自身で設定した数字4桁のパスワードを入力の上、スマートフォンの裏面にマイナンバーカードをかざして読み取る。
- ⑤ 画面の案内に従い入力・選択。

→ マイナポータルの利用者登録及びログインが完了

STEP2：ねんきんネットの利用者登録

- ① マイナポータルにログインした状態で、トップ画面の「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」を選択。
- ② 「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択。
- 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。

→ ねんきんネットの利用者登録が完了



スマートフォンやパソコンで、年金記録や年金見込額を手軽に確認することができます！

年金記録を確認できる

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。

将来の年金見込額を試算できる

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

各種通知書がいつでも確認できる

年金振込通知書などの各種通知書が確認できます。
確定申告で使える一部の通知書は、電子データで受け取れます。

ねんきんネットの操作にお困りの場合

■詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索

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



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～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

「わたしと年金」 エッセイ募集中

世代を超える。
今だからこそ、伝えたい。

応募締切

令和5年9月8日(金曜) (当日消印有効)

募集作品

応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。
※公的年金の大切さ、社会保障としての公的年金の意義など、公的年金に関するエピソードを盛り込んだ内容であれば、なんでも結構です。

応募資格

中学生以上の方

応募要項

- 郵送で、日本年金機構「わたしと年金」担当宛に提出してください。
 - 日本語で 1,000~2,000 文字程度。
 - 400 字詰め原稿用紙の場合は 3~5 枚、word 文書形式による場合は A4 版原稿 (40 字 × 35 行) 横書き 1~2 頁程度。
 - 作品用紙の裏に、氏名、氏名ふりがな、年齢、性別、住所、電話番号、職業または所属 (会社名、学校名等) を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。(応募作品は返却しません。)

提出先・お問い合わせ先

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3-5-24
日本年金機構 相談・サービス推進部情報提供推進グループ「わたしと年金」担当まで
電話：03-5344-1100
※郵送のみの受付とします。

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞
優秀賞、入選
受賞者には、賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

発表等

日本年金機構ホームページにて発表します (11 月中予定)。
入賞作品は全文を掲載します。その他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行う予定です。
入賞作品の著作権は日本年金機構に帰属しますが、内容は本人の責任とします。
受賞者の氏名、年代、性別、住所地の都道府県を公表します。

主催

後援



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



(<https://www.nenkin.go.jp/>)

協会けんぽからのお知らせ



「新型コロナウイルス感染症」による 傷病手当金申請時の取扱いが変更となりました

新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金については、臨時的な取扱いとして、療養担当者意見欄(申請書4ページ目)の証明の添付を不要としておりましたが、**申請期間(療養のために休んだ期間)の初日が令和5年5月8日以降**の傷病手当金の申請については、他の傷病による支給申請と同様に、傷病手当金支給申請書の**療養担当者意見欄(申請書4ページ目)に医師の証明が必要**となります。

事業主様、事務ご担当者様へお願い

上記の変更点について、従業員様への周知・広報にご協力いただきますようお願いいたします。



申請期間(療養のために休んだ期間)の初日が令和5年5月7日以前の申請については協会けんぽのホームページをご参照ください▶



各種申請書の新様式への 早期切り替えにご協力お願いいたします

協会けんぽでは、令和5年1月に各種申請書(届出書)の様式を変更いたしました。原則、**旧様式の申請書は使用できません**。そのため、**事業所様等で旧様式をお持ちの場合でも、必ず新様式を使用してお申し込みいただきますようお願いいたします**。
※旧様式でご申請いただいた場合は、事務処理に時間を要します。あらかじめご了承ください。



申請書入手方法



新様式の申請書(届出書)は協会けんぽのホームページよりダウンロードいただくか、協会けんぽ栃木支部へ郵送をご依頼ください。

申請書の
ダウンロードは
こちらから▼



より迅速な給付金お支払いのために
皆様のご理解・ご協力をお願いいたします

お問い合わせ 業務グループ 028-616-1693

知って得する！ 上手な医療のかかり方 ～時間外受診は控えましょう～

休日や診療時間外に病院を受診すると料金が高くなるって知ってる？



知らなかった！
緊急性のない軽い症状のときは、なるべく平日の診療時間内に受診したほうがいいんだね。



本来、夜間や休日の診療は、急な病気やケガなど、緊急性の高い患者の方を対応する時間帯です。急病等で緊急に治療が必要でない場合には、夜間や休日を避け、平日の診療時間内に受診をしましょう。

■時間外に受診をした場合……下図の時間外加算がかかります。

()内は6歳未満

	条 件	初診時	再診時
時間外加算	医療機関ごとの診療時間外の時間	850円 (2,000円)	650円 (1,350円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始	2,500円 (3,650円)	1,900円 (2,600円)
深夜加算	22時から6時	4,800円 (6,950円)	4,200円 (5,900円)
夜間・早朝等 加算 (診療所のみ)	<ul style="list-style-type: none"> 平日は、夜間18時～22時・早朝6時～8時 土曜日は、12時～22時・早朝6時～8時 日曜、祝日は、6時～22時 	500円(500円) ※診療時間内でも加算	

加算には「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」がありますが、早朝や夜間に開業している診療所では、診療時間内であっても「夜間・早朝等加算」が別途プラスされる場合があります。

6歳未満のこどもが受診した場合の加算額は、大人よりもさらに高額になります。

※実際のお支払い額は自己負担割合によって変わります。

医療機関の受診を迷ったときは…

夜間や休日の急な発熱など、お子様の急な症状にどのように対処したら良いのか迷った場合は、「こども医療電話相談」(#8000)をご活用ください。全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、小児科医師・看護師から適切な対処方法や受診する病院等についてアドバイスを受けることができます。

※緊急、重症な場合は、迷わず119番をご利用ください。



〒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/>

事業所へお伺いします 健康づくり講師の無料派遣



健康づくり事業として、事業所で働く方々を対象に、職場の健康づくりをすすめております。
臨床心理士・保健師・助産師・管理栄養士・健康運動指導士による **講演会(講習会)** 及び保健師・管理栄養士による **健康(栄養)相談** 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、お申込みに当たっては、講師との日程調整がありますので、実施日の決定の前に当協会あてにご連絡ください。時間は30分～60分を目安としています。
お申込みは、下記の「申込書」を記入し、FAX又は郵送でお申込みください。
※申込資格 当該年度社会保険協会費を納入いただいた(いただける)事業所。

お申し込み先 問い合わせ先 | 〒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 TEL 028-666-0480 FAX 028-666-0481

健康づくり講師派遣申込書

コピー可

(派遣を希望する講演会又は健康相談の別及びその専門家(講師)に○印をお願いします)

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	—	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。

1. 講演会 (講習会)	1. 臨床心理士	2. 保健師	3. 助産師
	4. 管理栄養士	5. 健康運動指導士	
2. 健康(栄養)相談	1. 保健師	2. 管理栄養士	※希望講師に○印 内容とあわせて応相談可

実施(希望)日	① 令和 年 月 日 (曜日)
	② 令和 年 月 日 (曜日)
	③ 令和 年 月 日 (曜日)
時間	午前・午後 時 分～ 時 分
受講予定者	男性 名 女性 名 合計 名
講師に話してほしい内容	(応相談可)
会 場	
所在地	
施設名	

健康づくり講師 おすすめ講話内容

講師の方々は日頃ご自身の本業を行う中で、講師をお引き受けいただいています。日程は、早め早めで調整させていただくと希望に沿いやすいです。事業所内で健康づくりの研修会計画があれば、事前に講習内容のご相談もお受けしています。お気軽にお問い合わせください。

保健師

6月号に同封の冊子「高齢者のあんしん生活」を資料にして講話を実施します。

高齢化がすすみ、認知症への不安を感じていませんか。そこで今年は、保健師をお願いをして、認知症にまつわる話、認知症の予防策、すすめて介護が必要な状況になった場合の介護保険のこと、高齢者にまつわる注意点について講話を準備していただきました。働き盛りの世代の方々には、急な親族の介護が必要になった場合に備えて、慌てることのないよう介護保険制度について知っておくことが大切だと思います。

日程調整のお願い…… 早めに3つ位の希望日を提示いただくと調整しやすいです。

健康運動指導士

講師の指導で、実際に身体を動かしてみましよう。広いスペースでなくても、実施可能です。

- 健康とか運動とか…嫌いなあなたへ
- リモートワークやコロナ禍で身体を動かす機会が減り体調不良の方へ
- 減り始めた身長、増え始めた体重 姿勢や骨密度は大丈夫？ そんな方々へ
- 使って増えるそれが筋肉。眠っている筋肉を活性化したら、膝の痛み、腰の痛みが和らぐかもしれません。もう歳だからと諦めかけている方、間に合います。

日程調整のお願い…… 事前に3つ位の希望日を提示いただくと調整しやすいです。月曜日の午後は比較的空きあり。平日の夕方・日曜日も可能。

助産師

育児・子育ての現場の声をもとに、たくさんの知恵をお持ちです。パパママに寄り添ったお話を、多くの方々に届けたいと思っています。

- 事業所で働く子育て世代にむけて(お孫さんを持つ祖父母にも有意義です)
働きながら安心して家庭を育てていくため、日々の暮らしの中で戸惑う子育てや家庭生活に寄り添いながら具体的な知恵をお伝えいたします。
《事例》自分を大切に自己肯定感やお子さんへの性教育の話を伝えます。
《事例》就学前の子どもが夜型で、小学校生活大丈夫か心配。回答としては、夜はどんなに遅く寝ても次の日の朝定時に起こし朝日を浴びさせる。数日行うことでリセットできます。
- 女性の身体の健康について
女性が会社で働くことが当たり前のこの時代に、女性がいつも良い状態で仕事をするための話。女性の身体の健康について皆さんで考え、知識を得ることでより男女の理解を深めていただきたい。出来れば、男性もご一緒にお聞きください。

日程調整のお願い…… 1ヶ月以上前にわかれば調整しやすいです。木曜日比較的対応可能。土曜日・日曜日調整します。

管理栄養士

個別の健康(栄養・食事)相談はいかがでしょう。

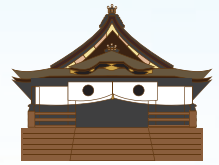
事業所での定期健診や健康診断のその後の対応について。個人任せの場合、なかなか踏み込めないこととします。管理栄養士が健診結果について個別相談を行います。2時間5名ほどの対応が目安です。

日程調整のお願い…… 指定曜日として月曜日・木曜日・土曜日をお願いします。

戸隠神社方面バスツアーのご案内

県内どこの事業所の方でも参加できます

- 参加資格** 2023年度社会保険協会費を納入いただいた事業所の被保険者とそのご家族
出発・集合時間を厳守いただける方
- 期 日** 令和5年9月30日(土) [雨天決行]
- 出発地Aコース** JR宇都宮駅東口(6:45発)～戸隠～JR宇都宮駅東口(18:30頃)
- 出発地Bコース** JR栃木駅北口(6:45発)～関東自動車佐野(営業所)(7:15発)～戸隠～
関東自動車佐野(営業所)(18:10頃)～JR栃木駅北口(18:40頃)
- 申込締切** 令和5年9月11日(月)
- 募集人員** 1事業所2名以内 バス2台を予定しています
申込み多数により募集人員に達したときは、抽選により参加者を決定します
締切後のバスツアーの催行や、参加の可否については、関東ツアーサービス株式会社からお知らせし、参加決定の方には参加費の振込先・詳細をご案内します
- 参加費** 1人1律5,000円 事前納入になります
- 応募方法** 下記の申込書に必要事項をご記入いただき、下記申し込み先(関東ツアーサービス株式会社)にFAXまたは郵送でお申込みください
- 立 案** 一般財団法人 栃木県社会保険協会
- お申し込み
お問い合わせ
企画・実施** 〒321-0934 宇都宮市築瀬4-25-5 関東ツアーサービス株式会社
TEL 028-614-4433 FAX 028-614-4363
営業時間/平日 10:00～17:30 ※土曜・日曜・祝日は休業日
観光庁長官登録旅行業第983号 総合旅行業取扱管理者 鮎田佳樹



- 旅行条件**
 - ・利用バス会社/関東自動車・食事条件/なし・最少催行人員/25名・バスガイド同行・添乗員は同行いたしません
 - ・座席は一任とさせていただきます・車内は禁煙となります・参加人員が最少催行人員に満たない場合は、旅行を中止することがあります・お申し込みの後でお客様の都合でお取り消しになる場合は下記に定める取消料を申し受けます・取消しの申出は、関東ツアーサービス株式(株)の営業日、営業時間内にお受けいたします
 - キャンセル料は次のとおり

取消日	7～2日前	前日	不参加	※当日ツアー開始前連絡あり取消は50% 当日連絡なしの取消は100%
取消料率	30%	40%	100%	

(旅行開始日の前日から起算します)



お知らせ

締切後にコロナ感染状況等をみながら実施の判断をさせていただくこともありますので、ご理解をお願いいたします。

戸隠神社方面バスツアー参加申込書 FAX 028-614-4363

関東ツアーサービス株式会社 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	—		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。

フリガナ氏名		生年月日	年 月 日	住所 ㊦				
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 どちらかに○ どれかに○		
フリガナ氏名		生年月日	年 月 日	住所 ㊦				
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 どちらかに○ どれかに○		

※この申込書に記入された情報は、本事業以外の目的には使用いたしません。

軽井沢方面バスツアーのご案内

県内どこの事業所の方でも参加できます

- 参加資格** 2023年度社会保険協会費を納入いただいた事業所の被保険者とそのご家族
出発・集合時間を厳守いただける方
- 期 日** 令和5年10月14日(土) [雨天決行]
- 出発地Aコース** JR宇都宮駅東口(6:40発)～軽井沢～JR宇都宮駅東口(18:15頃)
- 出発地Bコース** JR栃木駅北口(6:45発)～関東自動車佐野(営業所)(7:15発)～軽井沢～
関東自動車佐野(営業所)(17:45頃)～JR栃木駅北口(18:15頃)
- 申込締切** 令和5年9月25日(月)
- 募集人員** 1事業所2名以内 バス2台を予定しています
申込み多数により募集人員に達したときは、抽選により参加者を決定します
締切後のバスツアーの催行や、参加の可否については、関東ツアーサービス株式会社からお知らせし、参加決定の方には参加費の振込先・詳細をご案内します



- 参加費** 1人1律5,000円 事前納入になります
- 応募方法** 下記の申込書に必要事項をご記入いただき、下記申し込み先(関東ツアーサービス株式会社)にFAXまたは郵送でお申込みください

立案 一般財団法人 栃木県社会保険協会

お申し込みお問い合わせ企画・実施
〒321-0934 宇都宮市築瀬4-25-5 関東ツアーサービス株式会社
TEL 028-614-4433 FAX 028-614-4363
営業時間/平日 10:00～17:30 ※土曜・日曜・祝日は休業日
観光庁長官登録旅行業第983号 総合旅行業取扱管理者 鮎田佳樹



- 旅行条件**
 - ・利用バス会社/関東自動車・食事条件/なし・最少催行人員/25名・バスガイド同行・添乗員は同行いたしません
 - ・座席は一任とさせていただきます・車内は禁煙となります・参加人員が最少催行人員に満たない場合は、旅行を中止することがあります・お申し込みの後でお客様の都合でお取り消しになる場合は下記に定める取消料を申し受けます・取消しの申出は、関東ツアーサービス株式(株)の営業日、営業時間内にお受けいたします
 - キャンセル料は次のとおり

取消日	7～2日前	前日	不参加	※当日ツアー開始前連絡あり取消は50% 当日連絡なしの取消は100%
取消料率	30%	40%	100%	



お知らせ

締切後にコロナ感染状況等をみながら実施の判断をさせていただくこともありますので、ご理解をお願いいたします。

軽井沢方面バスツアー参加申込書 FAX 028-614-4363

関東ツアーサービス株式会社 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	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。

フリガナ氏名	生年月日	年 月 日	住所 ㊦		
携帯番号	性別	男・女	被保険者・家族	出発地	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野
			どちらかに○	いづれかに○	
フリガナ氏名	生年月日	年 月 日	住所 ㊦		
携帯番号	性別	男・女	被保険者・家族	出発地	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野
			どちらかに○	いづれかに○	

※この申込書に記入された情報は、本事業以外の目的には使用いたしません。

社会保険制度講習会のご案内

健康保険・年金制度についての社会保険制度講習会を開催いたします。

講師は、全国健康保険協会栃木支部及び日本年金機構宇都宮西年金事務所で実務に当たられている職員の方にお越しいただきます。

健康保険では事業所の健康経営について、近年の変更点や注意していただきたい内容、年金については、働きながら年金を受けている方々の在職老齢年金を中心に年金全般を説明していただきます。

近年の法律改正について、正確に理解できる機会ですので、社会保険の事務担当をされている方は、是非、ご参加くださるようご案内いたします。



申込資格

2023年度社会保険協会費を納入いただいた事業所

演題及び講師

- ①「協会けんぽからのお知らせ」 全国健康保険協会栃木支部職員
- ②「老齢年金の給付について」 日本年金機構宇都宮西年金事務所職員

日時

令和5年10月27日(金) 13:30~15:30 受付開始 13:10

場所

栃木県自治会館 4階大会議室 宇都宮市昭和1-2-16
TEL028-625-3011 会館北側の駐車場がご利用できます

参加申込

下記の参加申込書を記入し、FAXまたは郵送でお申し込みください
1 事業所 2 名以内

申込締切日

10月20日(金) 定員200名で締切ります
参加いただけない事業所様には、ご連絡をいたします

その他

参加申込をお受けした後の参加確認のご通知は行いませんので、当日は、参加申込書(写し可)をご持参いただき、申込書のご提出で受付とさせていただきます

お申し込み 問い合わせ

〒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 TEL 028-666-0480 FAX 028-666-0481

社会保険制度講習会参加申込書 FAX 028-666-0481

事業所所在地	㊦ 住所		
事業所名称			
事業所電話番号		事業所FAX番号	
事業所整理記号	(例 01-トヘソ)	協会管理番号	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
参加者氏名	①	②	

※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。

※この申込書に記入された情報は、本事業以外の目的には使用いたしません。