

# 社会保険 とちぎ

SHAKAI HOKEN TOCHIGI

2023.12

隔月発行

No. 740

## CONTENTS

### 協会けんぽ P2・3

- 退職後の健康保険手続きについて
- 上手な医療のかかり方～かかりつけ医をもちましょう～

### 日本年金機構 P4・5

- 国民年金手続の電子申請について
- 賞与を支払ったときは届出が必要です!!

### 社会保険協会 P6

- 「NPO法人とちぎ多胎ネット」のご紹介  
ー多胎児を育てている方々にー
- 事業所の皆様とそのご家族の福利厚生にご利用ください  
ー割引券の発行残数ー
- 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム  
「サンクス・フェスティバル」パスポートのご案内
- 予告 来年度のあしががフラワーパーク入園割引券は、次回2月号機関紙に掲載

### 今月のお知らせ

◎栃木県社会保険協会のホームページを、手軽にスマートフォンでご覧いただけます。割引券の利用施設のリンクもありますので、ご活用ください。



出流原券財天 花手水(佐野市)

## 協会けんぽからのお知らせ



# 退職後に任意継続に加入する場合は 20日以内にお手続きが必要です！

退職後の健康保険には、「健康保険任意継続」、「国民健康保険」、「ご家族の健康保険(被扶養者)」の3つの選択肢があります。毎月納める保険料などを比較の上、選択された健康保険にお手続きください。

### 健康保険任意継続 加入要件

1. 資格喪失日の前日(退職日)までに、**継続して2か月以上**の被保険者期間があること
2. 資格喪失日から**20日以内に必着で、お住まいの住所地を管轄する協会けんぽ支部へ**「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること

💡 「任意継続被保険者資格取得申出書」ご提出の際はご注意ください。

健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書【被扶養者用】

被保険者氏名

【よくある返戻箇所】  
被扶養者のマイナンバーの記入もれ

マイナンバー

被扶養者の方がいる場合は必ず  
ご記載ください。  
記入もれが大変多い箇所です。提出の  
際は確認の上ご提出をお願いいたします。

提出の際の添付書類や制度の詳細は  
協会けんぽのホームページをご確認ください。▶



お問い合わせ 業務グループ 028-616-1693

# 上手な医療のかかり方 ～かかりつけ医をもちましょう～

## かかりつけ医とは

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんのことです。  
大学病院や専門病院は紹介状がない人には、特別料金(特定療養費)がかかるしくみになっています。まずは、かかりつけ医を受診し、必要に応じて専門医などを紹介してもらいましょう。

## かかりつけ医のメリット

かかりつけ医をもつことで次のような3つのメリットがあります。

### その1 日頃の健康状態を知ってもらえる

病気や症状、治療法などについての的確な診断やアドバイスを受けられます。

### その2 症状に応じた専門家の紹介がスムーズ

### その3 病気の予防や早期発見・早期治療につながる

日頃の状態をよく知っている、かかりつけ医であればちょっとした体調の変化にも気が付きやすいです。

## かかりつけ医の探し方

1. 職場の産業医との面談や健康診断をきっかけに
2. 予防接種をきっかけに
3. 家族の受診をきっかけに
4. 医療情報ネットを活用して

医療情報ネット

検索



## まずは、かかりつけ医に相談を！！

かかりつけ医はご自身で選択できます。

信頼できると思った医師であればかかりつけ医と呼んで差し支えありません。

また、一人の医師に絞る必要もなく、どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。

## ※かかりつけ薬局も、もちましょう

複数の病院にかかっている方で服薬している薬の種類が多い方は、かかりつけ薬局を決めておくのもおすすめです。かかりつけ薬局では、薬を一元管理してもらえるため飲み合わせや副作用のチェックもできます。お薬手帳を2冊以上持っている方は、1冊にまとめてもらい、薬の必要以上の使用を防ぎましょう。



〒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/>

お勤め先を退職後、国民年金に加入される方へ

# マイナポータルから スマホで 国民年金手続の電子申請ができます

## 対象 手続

### ① 国民年金（第1号被保険者）加入の届出

▶ お勤め先を退職した場合などの、国民年金へ加入する手続

### ② 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請

▶ 経済的に保険料の納付が困難な場合に、納付の免除または猶予を申請する手続

### ③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請

▶ 学生の方が保険料の納付が困難な場合に、納付の猶予を申請する手続

メリット  
1

スマートフォンで  
簡単に申請できます！



メリット  
2

24時間365日、  
申請できます！

メリット  
3

処理状況や申請結果が  
確認できます！



電子申請の利用方法等については、  
日本年金機構ホームページで動画も  
公開しております。

ホームページ・動画はこちら  
[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi\\_kokunen.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html)



ぜひ、ご利用ください！

## マイナポータルとねんきんネットがつながるともっと便利！

■ マイナポータルとねんきんネットをつなぐと、対象の方にお知らせが届き、**かんたん**に電子申請できます



必要最小限の入力で  
電子申請が可能に！

■ 免除や猶予の承認を受けた期間や、さかのぼって納められる保険料を確認できます

■ 最新の年金記録の確認や将来の年金見込額の試算などもできます

マイナポータルとねんきんネットをつなげる手続は簡単！  
詳しくは、「ねんきんネット」で検索！



スマホの方はこちらから  
[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

# 日本年金機構 からのお知らせ

## 賞与を支払ったときは届出が必要です!!

将来受け取る年金額の対象となりますので、忘れずにお届けください。賞与についても健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納付することになります。

ボーナスなどの賞与を支払ったときは、**支払日から5日以内に、**

**健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届  
厚生年金保険70歳以上被用者賞与支払届**

を提出してください。



### 賞与とは…?

賃金、給料、俸給、賞与などの名称を問わず、労務の対償として受けるもののうち、7月1日前の1年間を通じ3回以下支給のものです。現物支給によるものも含まれます。

※7月1日前の1年間を通じ4回以上支給されるものは、標準報酬月額の対象となり、労務の対償とならない結婚祝金や大入袋等は賞与の対象になりません。

#### 対象となるものの一例

- 賞与（役員賞与も含む）
- ボーナス
- 期末手当
- 年末手当
- 夏（冬）期手当
- 越年手当
- 勤勉手当
- 繁忙手当
- もち代
- 年末一時金などの賞与性のもの（年3回以下の支給の場合）
- その他、定期的でなくとも一時的に支給されるもの

### お届け方法は…?

#### 賞与支払予定月を届出している場合

賞与支払予定月を届出している事業所については、事前に被保険者のお名前等が印刷された「賞与支払届」を送付いたしますので、支払年月日や支払金額等の必要事項をご記入いただき、「賞与支払届」をご提出願います。

なお、日本年金機構に登録いただいている賞与支払予定月に、いずれの被保険者及び70歳以上被用者に対しても、賞与を支給しなかった場合、賞与不支給報告書を提出いただく取扱いとなります。

※「賞与支払年月日」の記入もれにご留意願います。

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

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

## 「NPO法人とちぎ多胎ネット」のご紹介

皆様のまわりに、双子など多胎児を授かった方はいらっしゃいませんか。出産・育児と大変なご苦労をされているとお聞きします。

今年9月に栃木県内で「NPO法人とちぎ多胎ネット」が認められ、スタートいたしました。より多くの多胎家庭への奉仕活動、及び、賛同会員を募っています。興味のある方、参加してみたい方に、連絡先をご案内いたします。

県内サークルのより詳しい情報・お問合せ先はHPをご覧ください。直接アクセスしてください。



### 特定非営利活動法人とちぎ多胎ネット

メール [tochigi.tatai@gmail.com](mailto:tochigi.tatai@gmail.com)

HP <https://tochigi-tatai.jimdofree.com/>

#### 法人化前から活動しています民間ボランティア組織 多胎サークル「さくらんぼ小山会」の具体的な活動内容

月2回のサークル活動を実施。ブログ アメーバブログ「さくらんぼ小山会」。

小山市を拠点に、栃木県助産師会と連携し、助産師・保健師の支援を得た集まりを実施し、多胎育児をしている方々と一緒に話ができる場として同じ悩みや困難な事柄について情報交換をしています。また、ベビー服のお下がりやベビーグッズのリサイクル活動、不定期の「さつまいも掘り」「クリスマス会」などイベントも行っています。

多胎児の育児でご苦労した親御さん数名が10年前に立ち上げたサークルです。



## 事業所の皆様とそこそご家族の福利厚生にご利用ください

既に広報をいたしました施設利用割引券のうち、利用できる割引券がまだ若干ございます。本年度、お申し込みいただいていない事業所様は、是非ご利用ください。(11/1 現在の残枚数)

- 日帰り温泉入浴割引券(4月事業のご案内) 来年3月末日まで利用可 残1000枚
- あしががフラワーパーク入園割引券(4月事業のご案内) イルミネーション始まりました 残200枚
- 東京ディズニーリゾート(6月号機関紙) 来年3月末まで利用可 残90枚

機関紙等が手元にない場合は、ホームページから、申込書をプリントしてご利用ください。



## 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポートのご案内

2024年1月から3月内の指定期間限定になりますが、パーク料金が大人500円割引になる「サンクス・フェスティバル」パスポートが販売されています。協会発行の「コーポレートプログラム利用券」との割引併用も可能です。

詳しくは、当協会ホームページTOPページ ⇒ 下部写真⑥ 東京ディズニーランド(ディズニーリゾート)コーポレートプログラム利用券発行 ⇒ 東京ディズニーリゾート「コーポレートプログラム」のご案内 ⇒ ②会員様にご利用いただけるお得なプラン(コーポレートプログラム利用券以外)の東京ディズニーリゾート「サンクス・フェスティバル」パスポートをご覧ください。購入時に必要な団体番号・プランパスワードを掲載しています。

具体的なオンライン購入等でのご質問は、同HPの③東京ディズニーリゾートHP&お問合せ先でご確認ください。



### 予告 来年度のあしががフラワーパーク入園割引券は次回2月号機関紙に掲載します

あしががフラワーパーク入園割引券は、通年ご利用できますが、例年大藤をお目当てに「4月事業のご案内」で申込書を掲載してきました。今年は藤の開花が3週間程度早まり、利用に間に合わないというお声がありましたので、来年度は早めに、2月号機関紙に掲載の予定です。