

# 社会保険 とちぎ

SHAKAI HOKEN TOCHIGI

2023.4

隔月発行

No. 736

## CONTENTS

### 社会保険協会 P2・3・6

- 令和5年度のお知らせ 年会費納入のお願い  
令和5年10月からスタートするインボイス制度のご照会について
- 健康づくりDVD貸出
- 国立公園那須ロープウェイ利用割引券のご案内

### 協会けんぽ P4

- 令和5年度 生活習慣病予防健診のご案内

### 日本年金機構 P5

- 令和5年4月から老齢年金の繰下げ制度が見直されます

### 今月の同封物

- 「令和5年度栃木県社会保険協会事業のご案内」  
(P7に日帰り温泉入浴割引券 4枚あり)
- 年会費の納付書(払込取扱書)
- 口座振替の会員様には「協会会費納入のご案内」・「預金口座振替申込書のお客様用控え」



宇都宮二荒山神社(宇都宮市)

## 令和5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から、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、最新の情報と会員事業所様に周知したい内容を掲載いたします。
- ・また、当協会では会員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。
- ・福利厚生事業の施設利用割引券は機関紙掲載後、おもに先着順での交付を行っています。
- ・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」・口座振替に移行いただいた会員事業所様には「協会会費納入のご案内」を同封しています。また、「事業のご案内」のP7には、昨年度に引続き、全ての会員事業所様にご利用いただけるよう、「日帰り温泉入浴割引券」（4枚）がありますのできりとしてご利用ください。
- ・詳しい「日帰り温泉入浴割引券」のご利用や、被保険者10人（年会費4500円）以上の会員事業所様への追加交付については、「事業のご案内」P7P8をご覧ください。

### 年会費納入のお願い

今年度から、足利銀行 窓口 での  
お取り扱いが出来なくなりました

新年度にあたり、「年会費の納付書」を同封いたしましたので、最寄りの郵便局・ゆうちょ銀行・栃木銀行の本・支店の窓口にお支払いいただきますようお願いいたします。なお、払込み手数料は無料ですが、ゆうちょ銀行で現金で払込む場合の現金利用時加算金につきましては会員（事業所）様負担になります。

今年度から、足利銀行窓口でのお取扱いは出来なくなりましたのでご了承ください。

なお、ATM・インターネットバンキング等から当協会の銀行口座へお振込いただける場合は、次の足利銀行・栃木銀行の口座をお願いいたします。振込手数料は会員（事業所）様負担になります。

口座名義：一般財団法人栃木県社会保険協会

足利銀行 一条町支店 普通 564518

栃木銀行 本店営業部 普通 4441581

今年度からの口座振替に向け、昨年度8月から、栃木県内に本店のある金融機関限定になりますが年会費の口座振替へのご協力をお願いして参りました。ご賛同いただいた会員（事業所）様には、納付書に代わり「協会会費納入のご案内」と「預金口座振替申込書のお客様用控え」を同封いたしましたので、年会費の金額・振替口座をご確認ください。本年の引落日は、6月20日（火）となっております。

当協会では、健康保険・厚生年金保険適用事業所に勤務されております被保険者様とご家族皆様の健康と複利の増進に寄与するとともに、社会保険制度の普及と社会保険事業の円滑な運営に資することを目的として各種事業を行っています。事業を行う際の経費は、全て会員事業所様に納入いただく会費により運営しています。会員事業所様に有効にご活用いただけるよう事業運営をまいります。

### 令和5年10月からスタートするインボイス制度のご照会について

当協会は会費のみで事業運営をしており、収益事業は行っていない「免税事務所」となっています。「会費」は不課税取引となりますので、「インボイス制度に伴う適格請求書発行事業者登録番号」の取得は行いません。

ご照会やご意見には、丁寧な対応を心がけておりますので、お気軽にお電話等をお寄せ  
いただきたいと思います。本年度もよろしく願いいたします。

## 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ける(いただいた)事業所。

お申し込み お問い合わせ 〒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

## 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	-		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○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



自己負担額が減額されました！

### 令和5年度 生活習慣病予防健診のご案内

協会けんぽでは、お勤めのご本人(被保険者)様にメタボリックシンドロームおよび5大がんの早期発見に重点を置いた、「生活習慣病予防健診」の費用補助を行っています。

令和5年4月から生活習慣病予防健診の自己負担額が  
最高**5,282円**に**減額**されました

R5.3月まで

自己負担額  
最高  
7,169円

R5.4月から

自己負担額  
最高  
5,282円に

※一般健診の場合です。  
※健診機関により費用が異なります。

● 詳細については協会けんぽのホームページをご覧ください。→



### 受診までの流れ

#### ①対象者の確認

- ・3月下旬に、事業所様宛に「生活習慣病予防健診対象者一覧」を送付いたしました。
- ・ご担当者様は、対象者や健診内容をご確認ください。

#### ②予約

- ・補助対象の健診機関へ直接、受診の予約をしてください。
- ・お手元に保険証をご準備の上「協会けんぽの生活習慣病予防健診を申し込みたい」とお伝えください。
- ・協会けんぽへのお申込みは不要です。

#### ③健診を受診

- ・必ず健康保険証、その他健診機関から案内された持ち物をお持ちください。



● その他、生活習慣病予防健診の内容等については、事業所様宛に3月下旬にお届けしましたパンフレットをご確認ください。

協会けんぽでは、ご家族(被扶養者)様向けの「特定健康診査」についても費用補助を行っています。実施機関一覧については、協会けんぽのホームページをご覧ください。→



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/>

# 日本年金機構 からのお知らせ

## 令和5年4月から老齢年金の繰下げ制度が見直されます

令和4年4月から老齢年金の繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられ、年金の受給開始時期を75歳まで自由に選択できるようになりました。

これを踏まえて、令和5年4月から70歳以降も安心して繰下げ待機を選択することができるよう制度改正が行われ、70歳到達後に繰下げ申出をせずにさかのぼって年金を受け取ることを選択した場合でも、請求の5年前の日に繰下げ申出したものとみなし、増額された年金の5年間分を一括して受け取ることができるようになります。（特例的な繰下げみなし増額制度）

### 制度の内容

令和4年4月から老齢年金の繰下げ受給の上限年齢が70歳から75歳に引き上げられ、年金の受給開始時期を75歳まで自由に選択できるようになりました。

これを踏まえて、令和5年4月から70歳以降も安心して繰下げ待機を選択することができるよう制度改正が行われ、70歳到達後に繰下げ申出をせずにさかのぼって年金を受け取ることを選択した場合でも、請求の5年前の日に繰下げ申出したものとみなし、増額された年金の5年間分を一括して受け取ることができるようになります。これを「特例的な繰下げみなし増額制度」といいます。

特例的な繰下げみなし増額制度の対象となる方は次のいずれかに該当する方です。

#### ①昭和27年4月2日以降生まれの方

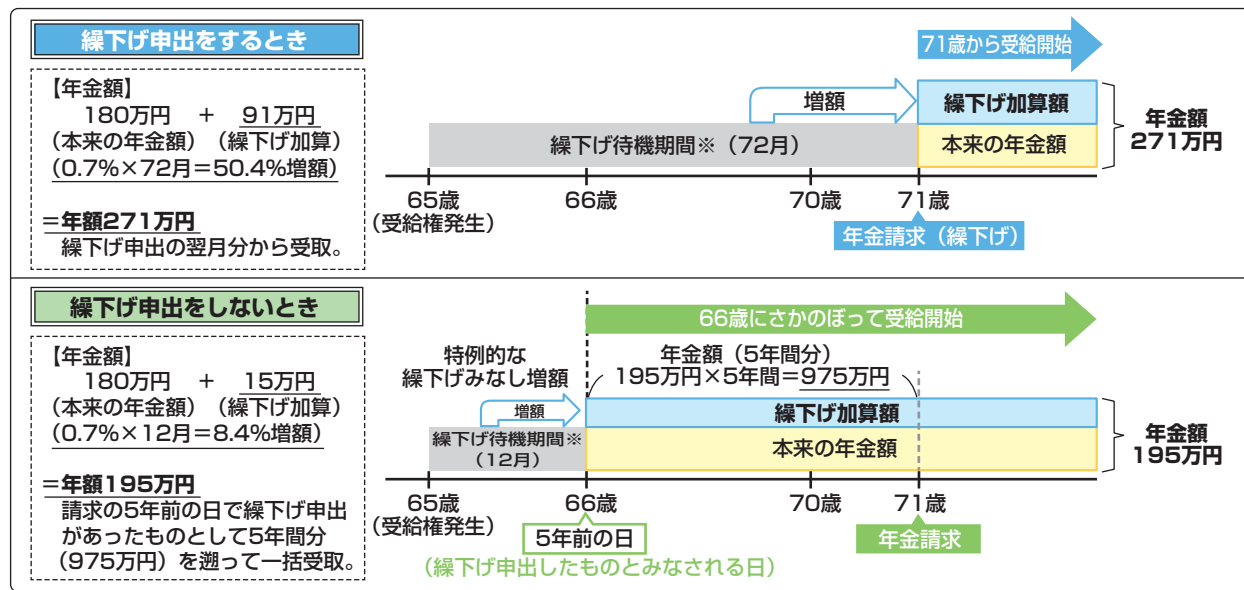
（令和5年3月31日時点で71歳未満の方）

#### ②老齢基礎・老齢厚生年金の受給権を取得した日が平成29年4月1日以降の方

（令和5年3月31日時点で老齢基礎・老齢厚生年金の受給権を取得した日から起算して6年を経過していない方）

改正後（令和5年4月から）

【例：71歳まで繰下げ待機し、71歳時点で年金の請求をする場合（本来の年金額：年額180万円）】



※65歳以降に厚生年金保険に加入していた期間がある場合や、70歳以降に厚生年金保険の適用事業所に勤務していた期間がある場合に、在職老齢年金制度により支給停止される額は増額の対象になりません。

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/>)

# 国立公園 那須ロープウェイ利用割引券のご案内

例年より、早い時期からご利用いただけます。新緑の季節・5月の連休・夏休み・秋の紅葉と楽しい計画にご利用ください。ロープウェイから見る景色は360度のパノラマビュー！迫力ある噴煙と雄大な裾野をお楽しみください。平地に比べると約10℃ほど温度差がありますので、夏でも羽織るものをお忘れなく。

**申込資格**

2023年度社会保険協会費を納入いただける（いただいた）事業所の被保険者及びそのご家族。

**施設（場所）**

那須ロープウェイ（関東自動車株式会社）  
[那須郡那須町大字湯本字那須岳215]  
TEL 0287-76-2449



**有効期限**

運行を開始しています。最終日は、2023年12月10日(日)までただし、天候により運休となる場合があります。

**料金**

	一般	往復[片道]	利用者負担金	往復[片道]
大人(中学生以上)	ロープウェイ料金	1,800円[1,200円]		800円[550円]
小人(3歳~小学生)		900円[600円]		300円[200円]



**発行枚数**

1,200枚 ※1事業所6枚までとなります。

**申込期限**

有効期限内。ただし先着順に発送し、発行枚数になり次第、締め切ります。

**申込方法**

- (1)下記の申込書に必要事項をご記入いただき、下記宛先に郵送でお申し込みください。
- (2)利用割引券を送付いたしますので、返信用封筒(84円切手貼付)に宛先(事業所又は申込者等)を明記の上、同封してください。

お申し込み お問い合わせ 〒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 ☎028-666-0480



コピー可

## 国立公園 那須ロープウェイ利用割引券申込書

一般財団法人栃木県社会保険協会 へ

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。

氏名	被保険者・家族の別 (○で囲んでください)	氏名	被保険者・家族の別 (○で囲んでください)
①	被保険者・家族	④	被保険者・家族
②	被保険者・家族	⑤	被保険者・家族
③	被保険者・家族	⑥	被保険者・家族

※お申し込みされる方、全員（1事業所6名まで）のお名前をご記入ください。

※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。