

社会保険 とちぎ

No. 750 2025
8・9月号

職場内で回覧しましょう

CONTENTS

社会保険協会 P2・3・8

- 鎌倉方面バスツアーのご案内
- 健康づくり講演会の新たな講師を紹介します
- 大相撲九月場所(両国国技館)観戦チケットのご案内
- 社会保険制度講習会のご案内

協会けんぽ P4・5

- マイナ保険証をお持ちでない方へ
資格確認書をお送りいたします
- 始めましょう！ とちぎ健康経営宣言

日本年金機構 P6・7

- 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

今月の同封物

- みんなでフレイル予防! 毎日実践シート
- とちフレチェックで目指せ健康長寿!
- 家庭常備薬等の斡旋



ひまわり畑(上三川町)

鎌倉方面バスツアーのご案内

県内どここの事業所の方でも参加できます

- 参加資格

2025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7年10月4日(土) [雨天決行]
- 出発地 A コース

JR宇都宮駅東口(6:45発)～鎌倉～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)～鎌倉～
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7年9月12日(金)
- 募集人員

60名程度(1事業所4名以内) バス2台
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)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人一律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・お問い合わせ先
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/TCB観光・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)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
(旅行開始日の前日から起算します)



取 消 日	7～2日前	前日	不参加
取消料率	30%	40%	100%

※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%

鎌倉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 どちらかに○	出発地 A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いずれかに○
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 どちらかに○	出発地 A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いずれかに○
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 どちらかに○	出発地 A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いずれかに○
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 どちらかに○	出発地 A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いずれかに○

※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。

健康づくり講演会 **新** 講師(看護師)を紹介します

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います。

公認心理師(臨床心理士)、保健師、助産師、管理栄養士及び健康運動指導士による講演会(講習会)など、無料で派遣し、好評を得ているところです。

そして、8月から新たに「看護師」を講師として迎えることが出来ました。

看護師

日程調整のお願い……早めに希望日を3日くらい提示していただくと調整しやすいです。

○医療と介護は隣合わせであり、いつ病気を発症し、そのまま介護が必要な状態になるかもわかりません。年齢に関わらず生活を見直し、健康寿命を延ばすことに目を向けてみましょう。介護施設で看護師として多くの高齢者と関わり、介護問題や認知症、在宅医療に携わってきた経験を踏まえてお伝えしたいことがたくさんあります。また、介護に欠かせないケアマネージャーの役割、介護制度についてもお伝えすることもできます。

お申込み手順

当協会HPのトップページ → スクロールして⑦出前講座欄をクリック → 申込書をプリントアウトして、旧様式なので看護師希望の場合空白に「看護師」としてFAX申込 → 日程を調整して講演会に派遣します。

令和7年 大相撲九月場所(両国国技館)観戦チケットのご案内



日 程 令和7年 **9月22日**(月) 9日目 **席 数** 20名(イスB席)

内 容 通常料金イスB席 5,000円のところ

社会保険
協会会員

無料

1事業所2席までの申し込みとさせていただきます
※入場料は4歳から発生します

申込締切 令和7年8月20日(水)

申込資格 2025年度の協会費を納入いただいた事業所の被保険者とその家族

申 込 方 法 等 下記の申込書に必要事項を記入し、社会保険協会までFAXにてお申し込みください
FAX番号:028-666-0481 定員を超えた場合抽選となります

当 選 の ご 案 内 9月1日(月)以降に当選のご案内(チケット等)を郵送にてお知らせします
この案内をもって、当選の発表とさせていただきます(電話での当落のお答えはできません)
当選された観戦チケット郵送後のキャンセルはいたしかねます。キャンセル待ちの対応はございません
落選された方には、通知は届きませんのでご容赦ください

「大相撲九月場所」観戦チケット申込書 お申込みFAX番号 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		
申込者氏名	①	被保険者・家族 どちらかに○	②	被保険者・家族 どちらかに○	

※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。

協会けんぽからのお知らせ



マイナ保険証をお持ちでない方へ

資格確認書をお送りいたします

令和7年12月2日より現在お持ちの健康保険証は使用することができなくなります。マイナ保険証をお持ちの方はマイナ保険証を利用して医療機関等を受診していただけますが、**マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際には資格確認書が必要です。マイナ保険証をお持ちでない方に、資格確認書を令和7年7月以降、順次送付いたします。**

資格確認書とは

マイナ保険証をお持ちでない場合に、医療機関等へ資格確認書（黄色のプラスチックカード型）を提示することで、これまでどおり保険診療を受けることができます。

マイナ保険証をお持ちでない場合とは、以下のことをいいます。

- ・マイナンバーカードをお持ちでない、もしくは協会けんぽにマイナンバーを提出していない
- ・健康保険証の利用登録を行っていない等の理由により、マイナンバーカードで医療機関等を受診することができない
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている

対象者

現在、健康保険証をお持ちの方（令和6年11月30日までに加入された方）であって、令和7年4月30日時点においてマイナ保険証をお持ちでない加入者様

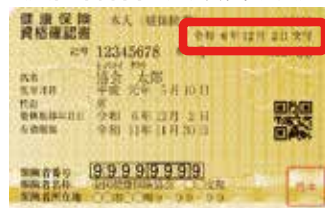
Q なぜ家族全員分の資格確認書がないの？

A 資格確認書はマイナ保険証をお持ちでない加入者様にお送りしています。

Q 資格確認書を持っているけど新たに届いた。どっちを使えばいいの？

A 資格確認書の右上にある交付年月日をご確認いただき、新しい日付のものを使用してください。
なお、古い日付のものについては同封の返信用封筒にてご返却ください。

<資格確認書：プラスチック製>



Q 今持っている健康保険証はどうしたらいいの？

A 令和7年12月1日までは健康保険証を使用することができますが、令和7年12月2日以降は健康保険証として使用することができなくなるため、ご自身で破棄してください。
なお、令和7年12月1日までに退職等で当協会の健康保険の資格を喪失した場合は、事業所にご返却ください。（任意継続のご加入者様が就職等により任意継続の資格を喪失する場合は、「任意継続被保険者資格喪失申出書」と併せて当協会にご返却ください。）



資格確認書が届いた時点で当協会に加入されていない場合は、同封の返信用封筒にて資格確認書をご返却ください。
※ご返却いただきました資格確認書は使用できないため、**速やかに廃棄**します。
同封の返信用封筒は資格確認書の返却目的以外には使用しないでください。

始めましょう！ とちぎ健康経営宣言

健康経営宣言とは？

「とちぎ健康経営宣言」とは、健康経営[※]に取り組むことを社内外に発信し、協会けんぽと連携して従業員とご家族の健康保持・増進に計画的に取り組むことです。

年々とちぎ健康経営宣言事業所数は増加しており、令和7年6月1日現在、1,834社が「とちぎ健康経営宣言」をしています。ぜひこの機会に「健康経営宣言」をしてみませんか？

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



健康経営に取り組むと企業にはこんなメリットが！

生産性アップ

- ・やる気アップ
- ・欠勤率の低下

負担ダウン

- ・医療費の軽減
- ・健康保険料率上昇の抑制

イメージアップ

- ・社内外のイメージ向上
- ・労働力確保

事業リスクダウン

- ・労働災害などの発生予防

さらに、とちぎ健康経営宣言をするとこんな特典があります！

とちぎ健康経営宣言証の交付

会議室、ホームページ、正面玄関などに掲示いただき、社内外にとちぎ健康経営宣言をPRすることができます。



健康セミナーが無料で受講可能！

運動実技・禁煙・メンタルヘルス対策・食生活改善などの事業所を対象にした個別セミナーを実施しています。

〈講座一例〉

- ・カラダのコリ・張り改善
- ・睡眠満足度アップのコツ
- ・隙間時間のプチエクササイズ …etc



健康情報誌を定期的にお届け

健康経営を行う上で、手軽に始められる取組みをまとめた健康情報に関する冊子をお届けします。



その他**各種特典**をご用意しております。詳細はホームページをご覧ください。

企業の「健康経営」の取組みを評価できる制度があります！

健康経営には、「とちぎ健康経営事業所認定制度(県)」、「健康経営優良法人認定制度(国)」といった県や国による認定制度もございます。健康への取組みをステップアップさせ、認定を目指しましょう！詳細は栃木県、経済産業省ホームページをご確認ください。

また、ご申請の際は保険者の健康宣言事業への参加が必須となります。栃木支部加入の事業所様はまずは「とちぎ健康経営宣言」をしましょう！

「とちぎ健康経営事業所認定制度」についてはこちら→



「健康経営優良法人認定制度」についてはこちら→



【簡単2STEP！申込みの流れ】

STEP 1

自社で取り組む健康づくりの内容(目標)を定め、「とちぎ健康経営宣言用紙」を(※ホームページよりダウンロードしてください。)協会けんぽ栃木支部へ提出！



STEP 2

協会けんぽから送付される「とちぎ健康経営宣言証」を社内に掲示し、事業主様を中心に健康づくりに取り組みましょう！



取組みの振り返り

協会けんぽから年に1度送付される「事業所健康度診断」や「チェックシート」等で取組状況や目標の達成度を振り返りましょう。



詳細や「宣言用紙」はこちらからご確認ください▶



お問い合わせ先 企画総務グループ 028-616-1692



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

あなたの 年金 簡単便利な「ねんきんネット」で

「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携する際は、
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

※事前にスマートフォンにマイナポータルアプリをインストールするようお願いします。

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
<https://myna.go.jp>

- ① マイナポータルのログイン画面を開き、下部の「登録・ログイン」を選択。
- ② 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。
- ③ 画面の案内に従い入力・選択。

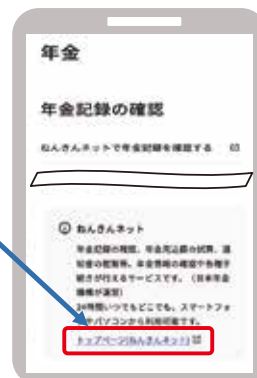
→ マイナポータルの利用者登録およびログインが完了



STEP2：マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルにログインした状態で、トップ画面の「年金」を選択し、遷移後のページ内の「トップページ（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。

→ マイナポータルとねんきんネットの連携が完了



ねんきんネットでは、年金記録・各種通知書の確認や、扶養親族等申告書の提出等ができます！

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、標準報酬月額等が確認できます。
- 持ち主のわからない年金記録も検索できます。（亡くなった方の記録も含みます）

各種通知書を確認できる

- 年金振込通知書や年金額改定通知書等の各種通知書の内容確認ができます。

扶養親族等申告書の提出ができる

- マイナポータルからログインすると、扶養親族等申告書の提出ができます。

ねんきんネットの操作にお困りの場合

※マイナポータルに関する内容については、マイナポータルの「よくあるご質問」を参照してください。

■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/



受付時間

0570-058-555

月曜日：午前8時30分～午後7時00分
火曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※休日、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。

050から始まる電話で
おかけになる場合は
03-6700-1144

「わたしと年金」 エッセイ 募集

世代を**超**える。
今だからこそ、伝えたい。

募集期間

令和7年6月2日（月）～
令和7年9月8日（月）消印有効

募集要項

- ・公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- ・日本語で1,000～2,000文字程度。
- ・作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、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。）

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する（11月下旬予定）他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います。
受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。



詳細は、左記の二次元コードを読み取り、日本年金機構ホームページの「わたしと年金」エッセイについてご覧ください。

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

応募資格

中学生以上の方

提出先

日本年金機構 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

お問い合わせ先

日本年金機構 事業推進統括部
管理・市区町村調整グループ わたしと年金 担当
（電話番号）03-5344-1100（代表）

主 催



後 援



全国高等学校長協会
全国都道府県教育委員会連合会

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/>)

社会保険制度講習会のご案内

開催日

令和7年9月10日(水)

受付／13:30～ 開始／14:00 終了予定／16:00

演題及び講師

「健康保険証とマイナンバーカードの一体化(マイナ保険証)について」
「健康経営について」

全国健康保険協会
栃木支部職員

「事業所調査時に指摘が多い事項」
「在職老齢年金について」
「雇用保険と老齢厚生年金との調整」

日本年金機構
宇都宮西年金事務所職員

※6月に日本年金機構と全国健康保険協会合同で開催された内容と違い、直近の状況を加味した講演会となりますので社会保険の事務を担当されている方は、ぜひご参加ください

※資料は当日配布します

場所

栃木県教育会館3階大会議室

宇都宮市駒生1-1-6 TEL 028-621-7177

駐車場:500台収容(教育会館、コンセーレ、青少年センター共用)

満車の場合、周囲には有料駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用くださるようお願いいたします。

(駐車場事務所) お問い合わせ >> TEL 080-9207-7390



申込資格

2025年度社会保険協会費を納入いただいた事業所

参加申込

下記の参加申込書を記入し、FAXまたは郵送でお申込みください 1事業所2名

申込締切日

8月29日(金)

その他

定員 99名

受付は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします

参加申込をお受けした後、参加証の発行は行いません

当日、参加申込書(写)を持参いただき、出席の確認を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			
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。