

# 社会保険 とらぎ

No. 751 2025  
10・11月号

職場内で回覧しましょう

## CONTENTS

### 日本年金機構 P2・3

- 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください
- 国民年金保険料の追納をおすすめします！

### 協会けんぽ P4・5

- 仕事中・通勤途中のケガや病気には健康保険は使えません
- 知って得する！上手な医療のかかり方  
～時間外受診はできるだけ控えましょう～

### 社会保険協会 P6・7・8

- ハンターマウンテン塩原スキーリフト利用割引券のご案内
- 日光山内社寺めぐりウォーキングのご案内
- JAIはが野益子観光いちご団地(いちご狩り)  
入園割引券のご案内

### 今月の同封物

- 防災用品の備蓄について

### 今月のお知らせ

- 当協会のホームページの会員ページに『ライフステージ 2025年度版』の内容を、よりわかりやすくご覧いただける動画コンテンツとして追加しました。ぜひご利用ください。



湯西川の紅葉(日光市)

## 事業主の皆さまへ

# 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください

届書の作成から通知書の受け取りまでがオンラインで完結します！

### 電子申請

- 資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、**オンラインで申請・届出できるサービス**です。
- 主要な届出※の電子申請割合は、令和6年度末に約74%となり、多くの方に利用されています。**

※ 資格取得届、資格喪失届、算定基礎届、月額変更届、賞与支払届、健康保険被扶養者異動届、国民年金第3号被保険者関係届



### オンライン事業所年金情報サービス

- 毎月の社会保険料額や被保険者データ等の**各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービス**です。一度登録すると、定期的に受け取れます。

## オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます

名称	概要	メリット
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることが出来ます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることが出来ます。
被保険者データ	届書作成プログラム※で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

※ 届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

## 簡単にご登録いただけます！まずはアカウントの取得から

### G.bizID

＼スマホで簡単、アプリ認証！／

- G.bizIDは、1つのID・パスワードで複数の行政サービスにログインできる認証システムで、無料で取得できます。
- 日本年金機構の提供する「届書作成プログラム」と合わせて、申請に掛かる費用が抑えられます。

### e-Govアカウントと電子証明書

＼スマートフォンによる認証が難しい方も！／

- スマートフォンによる認証が難しい方は、e-Govアカウントや、Microsoftアカウントを利用して申請することができます。
- 利用可能な電子証明書は**日本年金機構ホームページ**をご確認下さい。



G.bizID  
<https://gbiz-id.go.jp>



e-Gov電子申請  
<https://shinsei.e-gov.go.jp>



～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～

## 国民年金保険料の追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除※）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。

※障害年金を受けている期間や生活保護の生活扶助を受けている期間などは、本人からの届出により国民年金保険料が全額免除されます。これを法定免除といいます。

令和8年3月31日までに追納する場合の保険料額 〔月額〕

期 間	全額免除 法定免除 納付猶予 学生納付特例	一部免除		
		3/4 免除	半額免除	1/4 免除
平成27年 4月～平成28年 3月分	15,930 円	11,950 円	7,960 円	3,990 円
平成28年 4月～平成29年 3月分	16,600 円	12,450 円	8,300 円	4,150 円
平成29年 4月～平成30年 3月分	16,820 円	12,620 円	8,400 円	4,200 円
平成30年 4月～平成31年 3月分	16,650 円	12,480 円	8,330 円	4,160 円
平成31年 4月～令和 2年 3月分	16,710 円	12,530 円	8,350 円	4,170 円
令和 2年 4月～令和 3年 3月分	16,820 円	12,610 円	8,410 円	4,200 円
令和 3年 4月～令和 4年 3月分	16,860 円	12,650 円	8,420 円	4,210 円
令和 4年 4月～令和 5年 3月分	16,740 円	12,550 円	8,360 円	4,190 円
令和 5年 4月～令和 6年 3月分	16,520 円	12,390 円	8,260 円	4,130 円
令和 6年 4月～令和 7年 3月分	16,980 円	12,730 円	8,490 円	4,240 円

・免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。なお、上記    部分の保険料には、一定の加算額が含まれています。

### <追納に関する注意事項>

- ① 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。  
(例えば、3/4 免除の期間を追納する場合は、残りの 1/4 の保険料を納めている必要があります)
- ② 老齢基礎年金を受け取ることができる方は、追納できません。
- ③ 追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- ④ 追納するためには、申し込みが必要です。

「国民年金保険料追納申込書」に必要事項を記載し、お近くの年金事務所へご提出ください。

(郵送による提出も可能です)

・「国民年金保険料追納申込書」は、日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) からダウンロードすることができます。

**追納のご相談は、お近くの年金事務所へお問い合わせください。**



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/>)

## 協会けんぽからのお知らせ



### 仕事中・通勤途中のケガや病気には 健康保険は使えません

仕事中・通勤途中

労災保険

上記以外

健康保険

業務上・通勤災害のケガや病気は原則、労災保険が適用となります。医療機関を受診する際は、必ずケガや病気の原因をお伝えいただき、労災保険扱いで診療を受けてください。



仕事中にケガをしました。健康保険は使えますか？

**まずは労働基準監督署にご相談ください。**

業務上のケガは原則、健康保険を使用できず、労災保険が適用になります。事業所を管轄する労働基準監督署にご相談ください。



アルバイトから帰宅途中にケガをしました。通勤災害になりますか？

**まずは労働基準監督署にご相談ください。**

通勤災害は雇用形態にかかわらず、すべての労働者が対象になります。通勤災害に該当する場合、健康保険をお使いいただくことはできません。



業務災害でしたが、誤って健康保険で治療を受けてしまいました。労災保険に切り替えるにはどのようにしたらよいですか？

**健康保険で負担した医療費を協会けんぽに返金後、労災保険に請求していただくことになります。**

返金のお手続きについては、協会けんぽ栃木支部 レセプトグループ (028-616-1694) にお問い合わせ願います。



お問い合わせ レセプトグループ 028-616-1694

# 知って得する！ 上手な医療のかかり方

～時間外受診はできるだけ控えましょう～

そうなの？  
知らなかった！



休日や夜間の  
診療時間外に行ったら  
追加料金がかかるとだよ！

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あるため、診療時間外等に受診をした際は、別途料金が加算される場合があります。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。

## ■ 診療時間外の割増料金

	条件	初診料	再診料
時間外加算	おおむね8時前と18時以降	+850円	+650円
休日加算	日曜日・祝日・年末年始の休診日	+2,500円	+1,900円
深夜加算	22時から6時	+4,800円	+4,200円

## ■ 時間外受診をすると再受診が必要になる場合があります

休日や夜間の診療時間外は、医療体制を縮小しています。そのため、限られた検査や治療しかできず、平日の診療時間内に改めて受診が必要になる場合があります。結果的にお金も時間も余計にかかってしまうこととなります。

## 医療機関の受診を迷ったときは電話で相談しましょう

夜間や休日の急な病気やケガにどのように対処したら良いのか迷った場合は、下記電話にて医師・看護師から適切な対処方法や救急医療受診の目安等についてアドバイスを受けることができます。

※緊急、重症の場合は、迷わず119番をご利用ください。

### 【とちまる救急安心電話相談】

大人は（#7119）

0～15歳の子どもは（#8000）

#### ●開設時間

月～金：16時～翌朝10時 土日祝：24時間（10時～翌朝10時）



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/>

# ハンターマウンテン塩原スキーリフト利用割引券のご案内

白銀のグレンデで風を切りながら滑ることで、ストレスを思いっきり発散させることができます。また、テクニックを身に付けうまく滑れるようになったときの達成感や爽快感も魅力ですね。今年も「ハンターマウンテン塩原」のスキーリフト割引券を発行します。予定営業期間等、ご確認のうえご利用ください。

**施設（場所）** ハンターマウンテン塩原（那須塩原市湯本塩原字前黒）TEL 0287-32-4580

**ご利用期間** 2025年11月29日(土)～2026年3月31日(火)

**料金**

一般リフト1日券料金	利用者負担金
大人(中学生以上) 5,800円～6,800円	4,000円
子供(小学生) ※未就学児無料 4,800円～5,800円	3,000円



**発行枚数** 1,350枚 ※1事業所6枚までとなります。

※発行枚数に達した時点で受付を締め切らせていただきます。(HPに掲載します)

**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の被保険者及びそのご家族。

**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)返信用封筒(110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。



**取り扱い割引券の営利転売を目的とする行為は、固く禁止いたします。**



**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

**お願い** 返送用の封筒(宛名明記・切手貼付)はそれぞれ  
の申込書ごとと同封してください

## スキーリフト利用割引券申込書

コピー可

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。

氏名	被保険者・そのご家族の別 (○で囲んでください)	氏名	被保険者・そのご家族の別 (○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。

**参加費  
無料**

# 日光山内社寺めぐりウォーキングのご案内

7kmコース  
小雨決行<sup>+</sup>

「NPO法人栃木県ウォーキング協会」主催の「第4回日光山内社寺めぐりウォーキング」に参加してみませんか。参加費500円は当協会が負担いたします。ウォークのコースを昨年より1km延長し、山内へは、いちばん奥にある西参道まで行って、そこから各社寺を眺めながら自由歩行でゆっくりともどるようにしました。今年は天候に恵まれ素晴らしい紅葉が観ることができると期待しています。是非お申し込みください。

**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の被保険者及びそのご家族

**実施日** 令和7年11月5日(水) 10時スタート

**コース (7km)** 日光駅(スタート)→リオンドール→志渡淵川沿い→観音寺→119号線→日光橋→西参道→二荒山神社→東照宮→輪王寺→日光橋→119号線→日光駅(ゴール) ゴール後は自由解散

**歩行形態** 日光駅～西参道 団体歩行 / 西参道～日光山内～日光駅 自由歩行

**受付場所** JR日光駅前 **受付時間** 9時30分～9時50分

**交通手段** JR日光線 宇都宮駅発 8時46分 → 日光駅着 9時28分  
東武日光線 東武栃木駅発 8時38分 → 東武日光駅着 9時18分



**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) **返信用封筒(110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。**  
当日受付に提出する「参加証」を返送いたします。(参加証の裏面に受付等の案内を掲載します)

**申込期限** 10月22日(水)

**その他** 当日の保険(JWA障害福祉制度)には加入します。昼食・飲物は個人対応になります。



**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

**お願い**

返送用の封筒(宛名明記・切手貼付)はそれぞれ  
の申込書ごとと同封してください

## 日光山内社寺めぐりウォーキング申込書

コピー可

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。

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)
(代表者) 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。

※参加申込者の氏名のみ「栃木県ウォーキング協会」へ連絡させていただきます。

# JAはが野益子観光いちご団地(いちご狩り)入園割引券のご案内

いちごは、寒い中でじっくり成熟することで甘くなるといわれています。  
是非、フレッシュないちごを味わってください(ご利用期間は4月末日まで)

- 施設(場所)** JAはが野益子観光いちご団地  
(芳賀郡益子町塙527-6)  
TEL 0285-72-8768
- ご利用期間** 2026年1月2日(金)~2026年4月30日(木)
- 発行枚数** 2,400枚  
※1事業所6枚までとなります。  
※発行枚数に達した時点で受付を締め切らせていただきます。(HPに掲載します)



**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の被保険者及びそのご家族。

料 金	一般入園料金(3歳以上)		利用者負担金
	1月~3月	2,000円	
4月	1,500円	820円	

- 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)返信用封筒(110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。先着順に入園割引券をお送りします。

**取り扱い割引券の営利転売を目的とする行為は、固く禁止いたします。**



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

お願い

返送用の封筒(宛名明記・切手貼付)はそれぞれ  
の申込書ごとに同封してください

## 益子観光いちご団地(いちご狩り)入園割引券申込書 コピー可

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。

氏 名	被保険者・そのご家族の別 (○で囲んでください)	氏 名	被保険者・そのご家族の別 (○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。