



一般財団法人 千葉県社会保険協会

# 月刊 社保ちば

## 目次

### ●日本年金機構からのお知らせ●

- ・マイナポータルとの連携で  
「ねんきんネット」はもっと便利になります！ …… 2-5

### ●協会けんぽ千葉支部からのお知らせ●

- ・上手な医療のかかり方で医療費を節約しよう！ …… 6
- ・定期健康診断(事業者健診)の結果をご提供ください…7

### ●千葉県社会保険協会からのお知らせ●

- ・梨・ぶどう狩り補助券を配付しています …… 8
- ・大好評 割引券配付中！「蓮沼ウォーターガーデン」… 9
- ・便利な口座振替にしませんか？ …… 10

#### 補助券(割引券)ご利用に際してのお願い

天候等、様々な理由により各施設の営業情報が変わる場合がございます。当協会が配付しております割引券(補助券)をご利用の際には、各施設のホームページ等にて最新情報を必ずご確認くださいませようお願い申し上げます。

千葉県社会保険協会のホームページ ➔ <https://shaho-chiba.jp>



日本年金機構からのお知らせ

マイナポータルとの連携で

「ねんきんネット」は

もっと便利になります！

利用者数

1000万人

突破！

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

「ねんきんネット」を使って以下のことができます

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- 持ち主不明の年金記録の検索 など



ねんきんクマ  
「ねんきんネット」マスコット

さらに！マイナポータルと連携することで以下のこともできます

- 扶養親族等申告書の電子申請
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書等の電子データの受け取り など



ねんきん太郎  
「ねんきんネット」マスコット

「年金の日」とは

いいみらい  
11月30日は  
年金の日

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としました。

## 日本年金機構からのお知らせ

## 「ねんきんネット」ではこんなことができます

※「ねんきんネット」は、マイナンバーカードをお持ちでない方も利用できます

## ご自身の年金記録の確認

## ご確認いただけるもの

## ① 月別の年金記録

月別にどの年金制度に加入していたかを一目で確認

## ② 国民年金の加入記録

国民年金の加入月数、各月の納付状況、免除制度、学生納付特例制度、納付猶予制度の適用期間など、追納できる月数と金額 等

## ③ 厚生年金保険の加入記録

厚生年金の加入月数、標準報酬月額・標準賞与額、資格取得・喪失年月日、お勤め先の名称 等

## 月別の年金記録

令和4年度（32歳）

4月	国年
5月	国年
6月	国年
7月	国年
8月	国年
9月	厚年
10月	厚年
11月	厚年

画面イメージ

## 将来の年金見込額の試算

## ご確認いただけるもの

## ① かんたん試算

現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した場合の年金見込額を自動表示します

## ② 詳細な条件で試算

今後の働き方や、年金の受給開始年齢などの条件を自分で設定して試算します

## ③ 年金受給開始年齢、各年齢の年金見込額などを表やグラフで表示

試算結果（詳細）を確認する	
受給年齢	65歳01ヶ月～
期間	-
年金見込額 特別支給の老齢厚生年金（月額）	0円
年金見込額 老齢厚生年金（月額）	48,000円
年金見込額 老齢基礎年金（月額）	60,000円
支給停止見込額（月額）	0円
受給予定年金見込額（月額）	108,000円

画面イメージ

## 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認

## ご確認いただけるもの

- 電子版「ねんきん定期便」
- 年金振込通知書 ● 公的年金等の源泉徴収票
- 年金額改定通知書 ● 年金支払通知書
- 年金決定通知書・支給額変更通知書
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書

ねんきん定期便	
1. これまでの保険料納付額（累計額）	6,852,400円
2. 年金受給額	6,852,400円
3. 国民年金保険料	200,000円
4. 国民年金保険料控除額	6,752,400円
5. 国民年金保険料控除率	97.8%

画面イメージ

## 環境にもやさしい電子版「ねんきん定期便」をご利用ください

「ねんきんネット」から、紙の「ねんきん定期便」の郵送を停止することができます。電子版「ねんきん定期便」は、紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く確認でき、環境にもやさしいペーパーレス化推進につながります。ぜひ電子版「ねんきん定期便」をご利用ください。

## ほかにもさまざまな便利な機能があります！

- ◆ 日本年金機構に提出する一部の届書を簡単に作成・印刷できます。
  - 基礎年金番号や氏名などの入力を省ける自動表示機能や入力誤りを防止する入力チェック機能
- ◆ 持ち主不明の年金記録の検索ができます。
  - 氏名、性別、生年月日が一致する持ち主不明の年金記録の検索機能

## 日本年金機構からのお知らせ

## 「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携してさらに便利に！

※事前にマイナポータルと「ねんきんネット」を連携することで以下の機能が利用できます

## ●扶養親族等申告書の提出がスマートフォン等のできるようになりました！

オンラインで提出すれば、紙の扶養親族等申告書を郵送する手間も切手代も不要です

## 入力は簡単！

氏名、生年月日などの本人情報が自動で入力されます。また、その他の項目もほとんどが選択式のため簡単に作成いただけます。加えて、入力漏れもその場でチェックすることができます。

本人情報は自動入力！

画面イメージ

## 前年分の申告書を提出している方はもっと簡単！

氏名、生年月日などの本人情報に加えて、前年の申告内容も自動入力されます。内容を確認いただき、変更がある場合は変更箇所を修正して提出いただけます。

前年の申告内容も自動入力！

画面イメージ

## ●電子送付の希望登録で確定申告に必要な控除証明書等が電子データで受け取れます！

これまで書面で交付されていた控除証明書等を電子データで受け取り、e-Taxによる確定申告等で利用できるようになりました。

## 対象となる通知書

国民年金保険料を納めている方	社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書
老齢年金を受け取られている方	公的年金等の源泉徴収票

画面イメージ

## ●その他オンラインでできるお手続き

- 国民年金第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更等）
- 国民年金保険料の免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料の学生納付特例の申請
- 老齢年金請求書の簡易な電子申請（令和6年度中に開始予定）

## 日本年金機構からのお知らせ

## 利用登録は、マイナポータルからがとっても簡単！



- ご注意ください▶
- ・マイナンバーカード
  - ・数字4桁のパスワード  
(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)

## まずは ▶ 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 マイナポータルアプリをダウンロード
- ② マイナポータルアプリを起動し、トップページの「登録・ログイン」を選択する
- ③ 数字4桁のパスワードを入力する
- ④ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ⑤ 読み取りが完了したらログインが完了

➡ マイナポータルの利用者登録が完了！

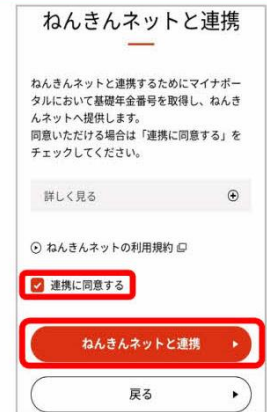
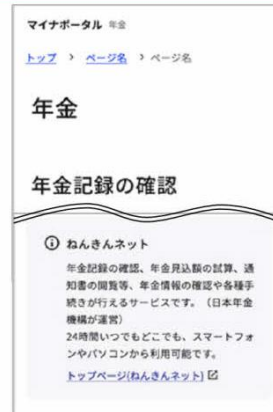


画面イメージ

## つぎに ▶ ねんきんネットとの連携

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」から「トップページ (ねんきんネット)」を選択する
- ② 「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
- 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する

➡ ねんきんネットとの連携が完了！



画面イメージ

ご  
注  
意

- ・マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回の利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間を要する場合があります。
- ・基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

## 利用登録後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用いただけます

マイナンバーカードがなくても利用できます。

マイナンバーカードをお持ちでない方も、ユーザIDを取得すると「ねんきんネット」を利用できます。

詳しくは日本年金機構ウェブサイトへ

ねんきんネット

検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



0570-058-555

050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

受付  
時間

月	午前8:30～午後7:00
火～金	午前8:30～午後5:15
第2土	午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。  
 ※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

## 協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

事業主様へ ▶ ぜひ職場内で回覧をお願いいたします。  
協会けんぽ以外の健康保険組合等にご加入の事業所は各健康保険組合等にお問い合わせください。



# 上手な医療のかかり方で 医療費を節約しよう!

こんな場合は医療費を節約できます!



## 時間外受診

診療時間外だけど夜のほうが混んでないから夜に受診しようかな。

時間外受診は控えましょう!

夜間や休日は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯であり、この時間帯の受診は医療スタッフの負担にもなります。また、医療機関などが表示している診療時間以外に受診をした場合、時間外加算がかかり支払額が高くなってしまいます。



加算額 (3割負担の場合※)	時間帯	初診	再診
	時間外加算 (平日は概ね8時前と18時以降、 土曜日は8時前と12時以降)	+260円	+200円
	休日 (日曜・祝日・年末年始)	+750円	+570円
	深夜 (22時から翌6時)	+1,440円	+1,260円

※支払額は自己負担割合によって異なります。(歯科を除く。)



## 紹介状なしに大病院

軽傷だけ一応大きな総合病院で診てもらおうかな。

大病院のまえにかかりつけ医へ!

紹介状なしで大病院を受診してしまうと、特別料金(7,000円以上)がかかるため支払う医療費が高くなってしまいます。また、本来、大病院での高度な検査や手術を必要とする人や救急医療などに支障が生じてしまいます。

かぜなどの軽い症状の場合は、まずはお近くのかかりつけ医で診てもらいましょう。かかりつけ医をもつと、日常的な病気の診断のほか、健康管理などを継続的に診てもらうことができ、専門的な治療が必要な場合は大病院への紹介もしてもらうことができます。



## 先発医薬品の使用

今飲んでる薬をジェネリック医薬品に変更できるって言われたけど...

ジェネリック医薬品に切り替えよう!

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、効果や安全性が同等と国から認められているお薬です。また、先発医薬品の特許期間が過ぎている分、開発コストが抑えられています。つまりジェネリック医薬品に切り替えると、先発医薬品と効果や安全性が同等のまま、薬代の負担を減らすことができます\*。



※現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。



## 同じ効果の薬のもらいすぎ

前に他の薬局でもらった薬が余っているのに同じような薬が処方されちゃった。

医療機関の受診はマイナ保険証で!

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、初めての医療機関を受診した場合でも、過去の薬剤・診療情報について、医師等と共有できます\*。そのため、過剰にお薬をもらうことがなく、その分お薬代も抑えることができます。また、飲み合わせの悪いお薬の処方も回避できるため、よりよい医療を受けることができます。

※本人が同意した場合のみ

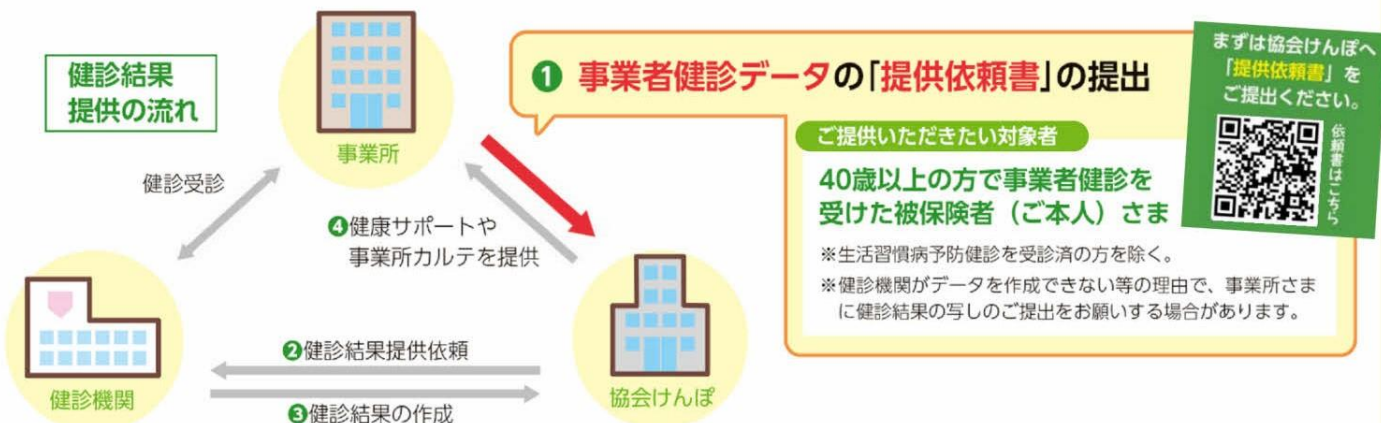


協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

# 定期健康診断(事業者健診)の結果をご提供ください

協会けんぽでは従業員の皆さまの健康の保持・増進のため、生活習慣病予防健診の受診を推進しておりますが、生活習慣病予防健診を利用せず、労働安全衛生法にもとづく定期健康診断(事業者健診)を利用されている場合は、事業者健診結果のご提供をお願いします。

**!** 事業者健診結果の保険者への提供については「健康保険法」及び「高齢者の医療の確保に関する法律」によって義務付けられています。



こんなメリットが！  
提供すると

**メリット①** 健康サポート(特定保健指導)が無料で受けられる！

メタボリスクの高い40歳～74歳までの方を対象に、健康管理のプロである保健師、管理栄養士による生活習慣の改善に向けたサポートを受けられます！

**メリット②** 「事業所カルテ」で事業所の健康課題を見える化できます！

事業所単位での健診・保健指導の実施率や、健診結果及び加入者の日常の食生活や生活習慣など事業所さまの健康状態の特徴について数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化した資料をご希望の場合は**無料**でお送りします！

※健診受診者が10名未満の場合は、受診率の比較のみとなります。また、従業員が10名未満の場合は、事業所と同業態の平均等をお示した「健康度カルテ(業態別)」のご提供となります。

**?** よくある質問

**Q** 個人情報だけど、協会けんぽに提供して問題ありませんか？

**A** ご安心ください。  
法令によって義務付けられておりますので問題はございません。

お問い合わせ先

「事業者健診結果データ提供」「健康サポート」について…… 保健グループ ☎ 043-382-8313  
 「事業所カルテ」について …………… 企画総務グループ ☎ 043-382-8315

相手方の行為によるケガで健康保険証を使用するときは

## 「第三者行為による傷病届」をご提出ください

提出書類等  
詳細はこちら

交通事故や暴力など、第三者の加害行為により負傷し、健康保険証を使用して診療を受ける場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。

相手がいる  
交通事故  
(同乗を含む)

動物に噛まれて  
ケガをしたなど

けんか等の  
暴力行為

なぜ協会けんぽへの届出が必要なのか？

第三者の行為により負傷した場合の治療費は、本来加害者(第三者)が負担するべきものです。健康保険証を使用して治療を受ける場合には、加害者が支払うべき治療費を協会けんぽが一時的に立て替えることとなりますので、後日、加害者に対して請求します。加害者に対して、協会けんぽが負担した治療費を請求するために「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。

※業務上(工作中)や通勤途中での負傷は労災保険に該当するため、健康保険を使って治療することはできません。健康保険を使用する前に、管轄の労働基準監督署へご相談ください。

お問い合わせ先 レセプトグループ ☎ 043-382-8314

千葉県社会保険協会からのお知らせ

被保険者等の健康保持増進事業

## 「梨・ぶどう狩り」

## 補助券を配付しています!



## 梨・ぶどう狩り(鎌ヶ谷地区 4 契約農園)

鎌ヶ谷市観光農業組合(鎌ヶ谷市役所内)  
☎047-445-1141(代) 内線 545  
(<http://www.kamagayasikankounouguyoukumiai.info/>)

- ・小川園 鎌ヶ谷市くぬぎ山 4-4-3 ☎047-385-5071
- ・初清園 松戸市串崎新田 215 ☎047-386-7012
- ・初梅園 鎌ヶ谷市初富 88-2 ☎047-404-2164
- ・石井テル園 鎌ヶ谷市鎌ヶ谷 7-8-69 ☎047-443-1854

利用期間 令和6年 8月20日(火)~9月30日(月)

補助金額 大人(小学生以上) 650円  
小人(3才~未就学児) 530円

※鎌ヶ谷地区の補助金額アップしました!

※上記農園の梨狩り・ぶどう狩りは、食べ放題入園料を支払う形式です。  
(持ち帰り別料金)  
協会契約入園料金から補助金額を差し引いた料金を農園にお支払いください。

## ぶどう狩り(香取地区 2 契約農園)

・菅谷ぶどう園 香取市岩部 1928-3 ☎0478-75-2683  
(<https://www.sugayabudouking.com/>)

・平山ぶどう園 香取市高萩 359 ☎0478-75-3663  
(<https://hirayamabudouen.jimdofree.com/>)

利用期間 菅谷ぶどう園:令和6年8月14日(水)~9月30日(月)  
平山ぶどう園:令和6年8月10日(土)~9月30日(月)

補助金額 大人(6才以上) 650円  
小人(2才~5才) 530円

※上記農園のぶどう狩りは、入園は無料、採取した分だけ量り売りという形式です。  
精算時に、補助金額を差し引いた料金を農園にお支払いください。

期間中でも気象条件や農園の事情等により利用期間が変更になる場合や入園できない場合があります。  
ご来園の際は、必ず農園に最新情報をご確認くださいようお願い申し上げます。

## 利用対象者

当協会会員事業所の健康保険被保険者と被扶養者

## 申込方法

下記申込書に必要事項を記入し、返信用封筒(94円切手貼付・送付先を明記したもの)を必ず同封のうえ右記申込先まで郵送にてお申込みください。

※1事業所1地区につき10枚までとさせていただきます。

## 申込先

〒260-0001 千葉市中央区都町 3-18-13  
(一財)千葉県社会保険協会 梨ぶどう狩り補助券係 宛

## 配付受付

令和6年7月22日(月)から配付中

※補助券がなくなり次第、配付を終了いたします。

※コピーしてお申込みください

## 梨・ぶどう狩り 補助券申込書

鎌ヶ谷 (梨・ぶどう狩り)	大人券	枚
	小人券	枚
香取 (ぶどう狩り)	大人券	枚
	小人券	枚

事業所記号(※分らない場合は未記入可)

事業所番号(※分らない場合は未記入可)

事業所名

所在地〒

T E L

※1事業所1地区につき10枚まで



千葉県社会保険協会からのお知らせ

大好評割引券配付中！



## 蓮沼ウォーターガーデン



▶ 営業期間

令和6年7月6日(土)～9月16日(月・祝)  
※7/8(月)～12(金)、9月の平日は休園

▶ 営業時間

午前9時～午後5時(最終入園は午後3時まで)

※悪天候時は休園となる場合もありますので、お出かけ前に施設に直接お問い合わせください。

蓮沼ウォーターガーデン ☎0475-86-3171 HP→<http://watergarden.hasunuma.co.jp>

▶ 利用対象者

当協会会員事業所の健康保険被保険者と被扶養者

▶ 申込方法

下記申込書に記入のうえ返信用封筒(94円切手貼付)を同封し、当協会宛てに送って下さい。

〒260-0001 千葉市中央区都町3-18-13

(一財)千葉県社会保険協会 ※1事業所 各券15枚まで

～蓮沼ウォーターガーデン入園割引券～

	一般料金	協会契約料金	補助金	利用者負担
大人 1,900円 (18歳以上)	1,710円	360円	1,350円	
高校生 1,100円	990円	240円	750円	
中学生 450円	410円	210円	200円	
小学生 400円	360円	200円	160円	
幼児 200円 (4歳～未就学児)	180円	100円	80円	

※コピーしてお申込みください

## 蓮沼ウォーターガーデン割引券申込書

種別 ※枚数に ご注意ください	大人	枚
	高校生	枚
	中学生	枚
	小学生	枚
	幼児	枚

事業所記号(※分からない場合は未記入可)

事業所番号(※分からない場合は未記入可)

事業所名

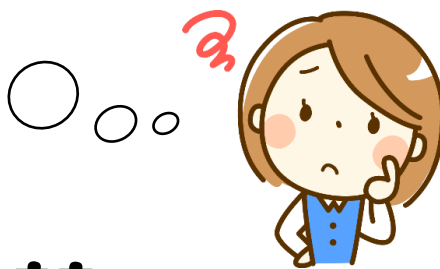
所在地〒

TEL

※1事業所 各券15枚まで

## 千葉県社会保険協会からのお知らせ

手数料が無料なのうれしいけど  
払込書で窓口納付は面倒くさい…



そこで!

## 便利な口座振替にしませんか？

### 口座振替にすると

#### POINT

1

手間いらず



- 金融機関に出向く手間がなくなります。
- ネットバンキングでの振込作業がなくなります。
- 振替内容が通帳に表示されるのでいつでも確認が可能です。

#### POINT

2

手数料無料



- 手数料のご負担はありません。

#### POINT

3

選べます



- 下記の金融機関がご利用になれます。

千葉銀行・千葉銀行・千葉興業銀行・常陽銀行・武蔵野銀行・横浜銀行・東和銀行・東日本銀行・東京スター銀行・みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・埼玉りそな銀行・千葉信用金庫・館山信用金庫・銚子信用金庫・東京ベイ信用金庫・佐原信用金庫・東京東信用金庫・千葉県内の農業協同組合・ゆうちょ銀行

ご希望の事業所様は、FAXにてお申込みください。 ※右のQRコードのフォームからも申込可  
後日預金口座振替依頼書をお送りします。 ※翌年度会費からの口座振替となります。



# FAX 043-233-3973

## 口座振替申込書

会費納入は口座振替を希望します

事業所記号	※分からない場合は未記入可	事業所番号	※分からない場合は未記入可	※協会使用欄 (記入不要です)	
フリガナ				申込担当者名	
事業所名					
所在地	〒			電話番号	
				( ) -	