



一般財団法人 千葉県社会保険協会

月刊 社保ちば

9
SEPTEMBER
2021

目次

● 日本年金機構からのお知らせ ●

- ねんきんネットのご利用について 2-3

● 協会けんぽ千葉支部からのお知らせ ●

- 健康保険委員にご登録ください 4
- はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方 5
- 協会けんぽ千葉支部移転のお知らせ 5

● 千葉県社会保険協会からのお知らせ ●

- DVD 無料貸し出しのご案内 6
- 会員事業主の皆様へお願い 7
- 梨・ぶどう狩り補助券 / 「施設利用会員証」のご案内 8
- お知らせ 8

割引券(補助券)ご利用に際してのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各施設で様々な対策がとられています。感染状況により、対策が変更されることなどがありますので、ご予約やお出かけの前に、必ずご利用される施設のホームページ等にて最新情報を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>



スマホ対応してます

● 日本年金機構からのお知らせ ●

あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！

「ねんきんネット」の初回利用登録は

スマホと **マイナンバーカード** が便利です！

スマートフォンでの初回利用登録の手順

(マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。)

STEP 1

マイナポータルへログイン



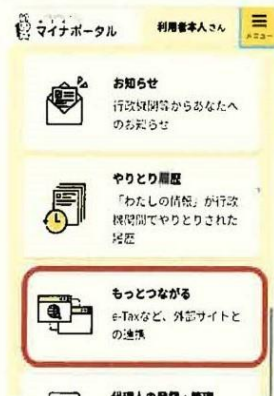
- ① **マイナンバーカード**の利用者証明用電子証明書のパスワードを入力
- ② **マイナンバーカード**をかざして読み取り
- ③ **マイナポータルへのログインが完了**

※マイナポータルへのアクセスはこちらから →
(<https://myna.go.jp>)



STEP 2

「ねんきんネット」の初回利用登録



- ④ マイナポータルのトップ画面の「**もっとつながる**」を押す
- ⑤ 「ねんきんネット (日本年金機構)」の「**つなぐ**」を押す
- ⑥ 「ねんきんネット」の**初回利用登録が完了**

【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いただく場合があります。

※基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用いただけない場合があります。

初回利用登録の完了後は、24 時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます。

「ねんきんネット」のサービスは次ページをご確認ください。

「ねんきんネット」のサービス紹介

「ねんきんネット」は、**お客様がパソコンやスマートフォン等でご自身の年金情報を手軽に確認できるサービス**です。

ご自身の年金記録の確認

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、賞与額が確認できます。

将来の年金見込額の試算

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

電子版「ねんきん定期便」の閲覧

紙の「ねんきん定期便」と同じ年金記録を1か月程度早く閲覧できます。ダウンロードも可能です。

各種通知書の確認

年金振込通知書や年金額改定通知書などの通知書が確認できます。ダウンロードも可能です。

他にも...

国民年金保険料控除証明書や公的年金の源泉徴収票などの再交付申請や国民年金保険料免除・納付猶予申請などの届書を簡単に作成・印刷ができます。さまざまな機能があります。

年金事務所に行くことなく、ご自宅から申請や届書の作成などができますので、ぜひご利用ください。



登録方法や操作にお困りの場合は

相談チャットでの確認

日本年金機構ホームページに、「ねんきんネット」に関するよくあるお問合わせに自動でお答えする「ねんきんネット相談チャット」を開設して、24時間いつでも対応しています。日本年金機構ホームページのトップ画面（相談チャット総合窓口）からアクセスください。

マイナンバーカードをお持ちでない方でも「ねんきんネット」をご利用いただけます。詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネット」のページをご覧ください。



お電話での確認（専用番号）



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時00分まで）
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※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

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。

社会保険事務のご担当者様必見！ 健康保険委員にご登録ください

協会けんぽ千葉支部では、健康保険制度や健康づくりなどについて、事業主様や加入者の皆様へお知らせするため、事業所の社会保険事務ご担当者様に協会けんぽと加入者様をつなぐ橋渡し役として、「健康保険委員」のご登録をお願いしています。

ご登録いただくメリット

全て無料

「健康保険の事務手続き冊子」
がもらえる



従業員の皆様の相談
にも役立ちます。事業
所に1冊あると便利！

健康保険委員様限定の
「研修会」にご招待



講演で疑問を解決！
事業所の健康づくり
にお役立てください！

専用の「広報紙」(年4回)をお届け



健康保険の最新情報
や健康づくりに関する
お役立ち情報満載！

他にも、便利な「申請書取り寄せサービス」、「健康づくり漫画」の配布など**全て無料**でご利用いただけます。

ご登録は簡単!!

下記にご記入の上、FAXまたは郵送にてご提出ください。

健康保険委員 応募申込書 FAX: 043-308-0633

事業所名										
所在地	〒 -									
電話番号										
記号(左詰め)										
番号(左詰め)										
健康保険委員 氏名	※本人(被保険者)に限ります。									

健康保険証をご確認のうえ、ご記入ください

健康保険被保険者証

本人(被保険者) ① 00487
令和2年4月10日交付
記号 21700023 番号 1 ② (株番) 00
氏名 協会 太郎
生年月日 平成元年5月10日
性別 男
資格取得年月日 令和2年4月1日

事業所名称 株式会社〇〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者番号 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者名称 全国健康保険協会 〇〇支部 ③
保険者所在地 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

詳しくは
こちら▼



ご提出前にチェック

- 健康保険証に「本人(被保険者)」と記載されていますか？
- 健康保険証の記号・番号は記入しましたか？
- 「全国健康保険協会 千葉支部」に加入の事務所ですか？

複数名のご登録も可能です。(本用紙をコピーしてご使用ください)

メールマガジンも配信中！

無料

あわせてご登録いただくと、よりタイムリーに
健康保険や健康づくりの情報がわかります。

ご登録はこちら▶



よく知って正しく受診！ はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方

はり・きゅう及びあん摩・マッサージの施術について、一定の要件を満たす場合は、「療養費」として健康保険の対象となります。

健康保険の対象となるのはどんなとき？

はり・きゅう

慢性的な疼痛を主訴とする疾病で、医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術を医師が認めて同意した場合。

対象となる傷病：神経痛、リウマチ、五十肩、頸腕症候群、腰痛症、頸椎捻挫後遺症

※神経痛やリウマチなどと同一範囲と認められる慢性的な疼痛についても認められる場合があります。

※初回申請時には、医師の同意書を添付してください。

あん摩・マッサージ

症状の改善を目的として、あん摩・マッサージの施術を医師が認めて同意した場合。

対象となる症状：筋麻痺・関節拘縮等

※疲労回復や慰安目的などの施術は健康保険の対象となりません。

※初回申請時には、医師の同意書を添付してください。

施術を受ける場合の注意事項

- ①定期的に医師の同意が必要です。
- ②療養費支給申請書に記載された施術内容等を確認してください。
- ③領収書は必ずもらいましょう。
- ④同じ傷病で医療機関との併用での施術は認められません(はり・きゅうの施術を受ける場合)。

詳しくは
こちら▼



協会けんぽ千葉支部移転のお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）千葉支部は令和3年9月21日（火）に移転いたします。

● 新所在地

〒260-8645

千葉市中央区新町3-13

千葉TNビル2階

● 新電話番号

☎ 043-382-8311（代表）



詳しくは
こちら▼



全国健康保険協会 千葉支部 協会けんぽ

以下の「所在地」及び「電話番号」につきましては、令和3年9月17日（金）までとなります。

〒260-8645 千葉市中央区富士見2-20-1 日本生命千葉ビル9階



043-308-0521（代表）



お手続きは郵送を
ご利用ください



協会けんぽ 千葉 検索



メールマガジン配信中！

健康保険や健康づくりのタイムリーな情報をお届けします。

登録方法

ご登録はコチラ

- ①ご登録画面にアクセス
- ②“新規登録”をクリック
- ③メールアドレス等を入力し、登録



千葉県社会保険協会からのお知らせ

職場の健康づくり・研修に

DVD[®]無料貸出をご活用ください!!

被保険者等の健康保持増進事業



会員事業所様を対象に、職場の健康づくりに関する DVD を無料で貸出をしています。
貸出希望の場合、下記申込書にご記入のうえ、当協会に FAX(043-233-3973)にて
お申し込みください。(お問い合わせは ☎043-233-3971 まで)

【貸出の利用について】

- 貸出期間は **2週間**です。 ●在庫の都合上、ご希望の貸出日にそえない場合があります。
- 1回の貸出は **4枚**までとなります。 ●貸出期間終了後は速やかにご返却をお願いいたします。

健康づくり DVD 貸出 申込書

事業所記号・番号		申込年月日	年 月 日
事業所名		担当者名	
事業所所在地	〒	電話番号	
貸出希望期間	令和 年 月 日 () ~ 令和 年 月 日 ()		

※ご記入いただいた情報は、事務処理のみに使用し、他用はいたしません。

↓ご希望する DVD 貸出希望欄に必ず をご記入ください。

貸出希望		タイトル名	時間
<input type="checkbox"/>	1	はじめてのウォーキング&ジョギング ①正しい歩き方とは? ②正しい姿勢を知ろう ③正しい歩き方のためのエクササイズ ④スピードウォーキングにチャレンジ ⑤ジョギングにチャレンジ ⑥ウォーキング&ジョギングの注意点	30分53秒
<input type="checkbox"/>	2	若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット ①若々しい体とは? ②良い姿勢になるためには? ③体幹エクササイズ(基礎編) ④体幹エクササイズ(応用編) ⑤ダイエットの基本 ⑥ダイエットと食習慣	32分15秒
<input type="checkbox"/>	3	Good-bye ストレス ①ストレスとは何か? ②職場でストレスの生まれる原因は? ③ストレスの初期症状 ④慢性ストレスの症状 ⑤ストレスが体に及ぼす影響 ⑥ストレス対処法・体をリラックスさせる・思考パターンを見直す ⑦心の SOS 早期発見・早期対処	28分37秒
<input type="checkbox"/>	4	正しく知れば怖くないがんのお話し ①がんはどこにできるのか? ②がんはなぜできるのか? ③がんの発生のメカニズム ④がんと生活習慣 ⑤がんを早期発見するために がん検診 ⑥がんの治療法	25分59秒
<input type="checkbox"/>	5	健康サポート体操 ①ストレッチ ②体操 A ③体操 B ④タオル体操 ⑤自重負荷トレーニング ⑥ボールトレーニング ⑦チューブトレーニング ⑧ステップ運動 A ⑨ステップ運動 B ⑩リラックス	60分
<input type="checkbox"/>	6	毎日筋活部 下半身ストレッチ・上半身 30 秒ストレッチ・4 秒ストレッチ・30 秒筋トレ ①月曜日 ②火曜日 ③水曜日 ④木曜日 ⑤金曜日 ⑥土日 ⑦嗜好食品(カロリー)とウォーキング	60分
<input type="checkbox"/>	7	夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう! 熱中症編 ①熱中症とは ②熱中症のおもな症状 ③熱中症が起こりやすい条件 ④予防のポイント ⑤水分補給のポイント ⑥応急処置 ⑦高齢者はとくに注意を! ヒートショック編 ①ヒートショックとは ②このような人は危険です ③ヒートショックでの2大死因事由 ④温度差による血圧の変動 ⑤対策 ⑥高齢者以外でも注意が必要な人 ⑦発見したら救急車!	42分
<input type="checkbox"/>	8	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 セルフケアのための 10 の方法 (仕事のストレスを減らす、仕事以外のストレスを減らす、個人の要因を改善する、緩衝要因を増やす)	25分
<input type="checkbox"/>	9	元気な職場をつくるメンタルヘルス 7 ストレスチェックを活用したセルフケア ストレスチェックの結果を活かした場合と活かさなかった場合をドラマで比較	25分

※この DVD は著作権法上、無断で複製(デジタル化含む)編集することはできません。また、営利目的とレンタル、上映なども固くお断りいたします。

会員事業主の皆様へお願い

事業所名称、所在地等を変更されたときは

下記様式により **FAX(043-233-3973)**にてご連絡くださいますようお願いいたします。
また、当協会ホームページの「各種申請」→「会員情報変更」からのご連絡も可能です。



会員情報変更届

※協会記入欄（ご記入の必要はありません）

変更年月日 年 月 日

事業所名

所在地

※下記欄については、変更事項のあった個所のみご記入ください。

変更事項		変更前	変更後
事業所	記号		
	番号		
フリガナ			
事業所名			
所在地		〒	〒
電話番号			

※ご不明な点は（一財）千葉県社会保険協会（TEL 043-233-3971）へお問い合わせください。



令和 3 年 9 月 10 日まで配付中

● 鎌ヶ谷地区「梨・ぶどう狩り」 鎌ヶ谷市 3 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

● 香取地区「ぶどう狩り」 2 契約農園

平山ぶどう園 香取市高萩 359 ☎ 0478-75-3663

<https://hiryamabudouen.jimdofree.com/>

菅谷ぶどう園 香取市岩部 1928-3 ☎ 0478-75-2683

<http://www.ne.jp/asahi/sugaya/budouking/>

申込方法等の詳細は、機関誌「社会保険ちば夏号」HP 版「月刊社保ちば 8 月号」に掲載しています。

「施設利用会員証」発行のご案内

当協会の関係機関である全国社会保険協会連合会と宿泊施設等の契約により宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を発行しています。出張・旅行等にご利用いただけます。

(有効期限は 2023 年 3 月 31 日まで)

申込方法、ご利用方法、契約施設等の詳細は、下記のホームページでご確認ください。

◆当協会 <https://shaho-chiba.jp>

◆全国社会保険協会連合会 http://www.zensharen.jp/shisetu_yuutai.html

令和 3 年度「年金得本」の追加配付は終了いたしました。

令和 3 年度「年金得本」の追加配付にお申し込みいただき、ありがとうございました。
皆様の年金について、お役立てください。

毎年ご好評いただいております

「いちご狩り」の補助券配付については、
機関誌「社会保険ちば秋号」にて
ご案内いたします。

令和 3 年度版「社会保険の事務手続」テキスト
配付中です！（在庫数僅かです。）

まだ、お申し込みをされていない会員事業所様
ぜひご利用ください。

『令和 3 年度協会費納入ありがとうございます』

納入がお済みでない会員事業主様におかれましては、会費納入をお願い申し上げます。