



一般財団法人 千葉県社会保険協会

# 月刊 社保ちば

9  
SEPTEMBER

2022

## 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 ●

- インセンティブ制度について ..... 4
- 定期健康診断 (事業者健診) 結果提供のお願い ..... 5
- はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方 ..... 5

### ● 千葉県社会保険協会からのお知らせ ●

- 梨・ぶどう狩り補助券配付のご案内 ..... 6
- 「空の湯」入館割引券配付のご案内 ..... 7
- 健康づくり DVD 無料貸出のご案内 ..... 8
- 協会費納入のお願い ..... 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&マイナンバーカード**  
 があると**便利です！**



「ねんきんネット」  
 マスコットキャラクター  
 ねんきん太郎

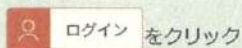
「マイナンバー」  
 PRキャラクター  
 マイナちゃん

マイナンバーカードにスマートフォンをかざすだけで簡単にログインできます！

## スマートフォンでの初回利用登録の流れ

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。

## マイナポータルにログイン



←マイナポータルはこちらから  
<https://myna.go.jp>

- ① 「初めての方 利用者登録」をクリック
- ② 使用する端末から「スマートフォン」を選択
- ③ ログインに使用するマイナポータルアプリをダウンロード
- ④ 「利用者登録/ログイン」を選択
- ⑤ ご自身で設定した数字4桁の暗証番号を入力
- ⑥ マイナンバーカードにスマートフォンをかざして読み取り
- ⑦ マイナポータルにログインが完了！



## お手元にご用意するもの



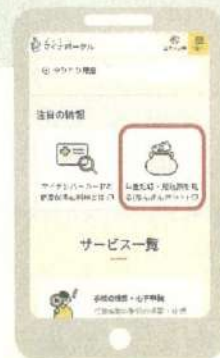
## マイナンバーカード

(例) 1 2 3 4

ご自身で設定した  
数字4桁の暗証番号利用者証明用電子証明書  
パスワード

## ねんきんネットの初回利用登録

- ① マイナポータルサイトのトップ画面「注目の情報」欄にある「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択
- ② 「メールアドレスの登録/変更」から登録メールアドレスを入力
- ③ 「日本年金機構からのお知らせメールの配信希望」を選択
- ④ ねんきんネットの初回利用登録が完了！



初回利用登録の完了後、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用できます！

1分未満

※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。



日本年金機構

Japan Pension Service



## 日本年金機構からのお知らせ

## 「ねんきんネット」のサービス紹介



お客様自身がパソコンやスマートフォン等で  
年金情報を手軽に確認できるサービスです。



POINT

## 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。

POINT

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。

POINT

電子版  
「ねんきん定期便」の閲覧

郵送でお送りする「ねんきん定期便」と年金記録を1か月程度早く閲覧できます。  
ダウンロードも可能です

POINT

## 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。

POINT

ほかにもさまざまな  
機能があります

国民年金保険料控除証明書、公的年金の源泉徴収票などの再交付申請、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。

POINT

マイナンバーカードが  
なくてもOK

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。

## 登録方法や操作にお困りの場合は



## ■相談チャットで確認

「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。

## ■ホームページで確認

ねんきんネット

検索

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


スマホでアクセス

## ■お電話で確認（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土曜日を除く）、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。

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。

## 皆さまの取組で健康保険料率が変わる！「インセンティブ制度」

「インセンティブ制度」とは、5つの評価指標の実績を支部ごとにランキング付けし、47支部のうち上位23支部にインセンティブ（報奨金）を付与し、「健康保険料率」に反映させるものです。

当該年度の取組は、翌々年度の健康保険料率に反映させる仕組みとなっており、令和2年度の取組実績は、令和4年度の健康保険料率に反映されています。

## 令和2年度 千葉支部の実績

上位23支部外となり、インセンティブは付与されませんでした。



項目	令和2年度実績順位	令和元年度実績順位
総得点	<b>46位</b>	<b>47位</b>
① 特定健診等の実施率	47位	47位
② 特定保健指導の実施率	32位	46位
③ 特定保健指導対象者の減少率	44位	36位
④ 医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率	24位	32位
⑤ 後発医薬品の使用割合	25位	21位

## 以下の取組内容にご協力をお願いします！

協会けんぽも全力でサポートさせていただきますので、一緒に取り組んでいきましょう。

## 1 年に一度、協会けんぽの健診を受けましょう

- 35歳～74歳の被保険者（ご本人）の方…生活習慣病予防健診※
- 40歳～74歳の被扶養者（ご家族）の方…特定健康診査

※労働安全衛生法に基づく定期健診を実施されている事業所さまは、40歳以上の協会けんぽ加入者の健診結果を協会けんぽへご提供ください。（裏面参照）

## 2 健診の結果で、生活改善が必要と判定された場合は、特定保健指導を受けましょう

## 3 特定保健指導の対象とならないよう、日常から健康的な生活習慣を心がけましょう

## 4 健診の結果で、「要治療」の判定を受けた方は医療機関へ受診しましょう

## 5 お薬の処方を受ける際は、ジェネリック医薬品への切り替えも検討しましょう

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。

インセンティブ制度  
について  
詳細はこちら▼



被保険者（ご本人）  
健診について  
詳細はこちら▼



被扶養者（ご家族）  
健診について  
詳細はこちら▼



お問い合わせ先 企画総務グループ ☎043-382-8315



## 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）結果提供のお願い

協会けんぽでは従業員の皆さまの健康増進を目的に定期健康診断結果の提供をお願いしています。健診結果をご提供いただくことで、メタボリックシンドロームリスクの高い方は保健師、管理栄養士による無料の健康相談（特定保健指導）をご利用いただけます。

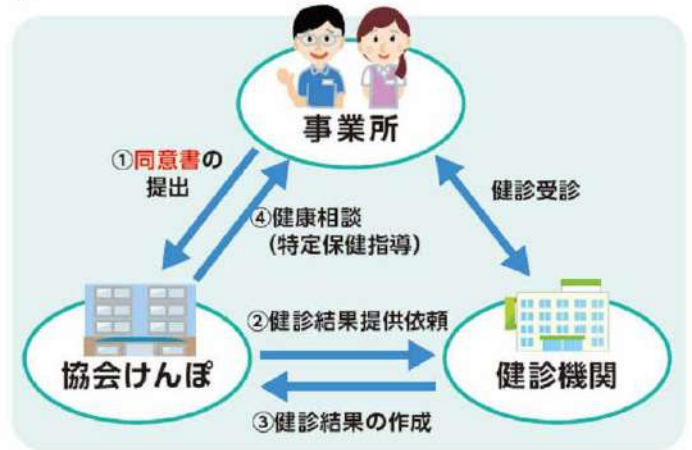
## 対象者

協会けんぽにご加入の40歳以上74歳以下の被保険者（ご本人）の方  
【生活習慣病予防健診を受診予定、受診済の方を除く】

## 手続き方法

同意書をご提出ください。  
（右図参照）

※健診機関がデータを作成できない等の理由で、事業所さまに健診結果の写しのご提出をお願いする場合があります。



お問い合わせ先 保健グループ ☎043-382-8313

## よく知って正しく受診しましょう！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。

## はり、きゅうの場合

下記の①・②の両方の要件を満たす場合にのみ、健康保険の給付の対象となります。

①対象となる傷病であること（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・リウマチなどと同一範疇と認められる慢性的な疼痛についても対象となる場合があります。

②医師がはり・きゅうの施術に同意していること

医師による適当な治療手段がなく（医療機関において治療を行い、その結果、治療の効果が現れなかった場合等）、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意がある場合です。

※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、マッサージの場合

筋麻痺・関節拘縮等の症状が認められる方で、症状の改善を目的として、あん摩・マッサージの施術が必要と医師が同意している場合に限りです。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。

## はり・きゅう及びあん摩・マッサージの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  
健康保険を使って継続して施術を受けるには、6か月ごとに文書による同意が必要です
- ②療養費支給申請書の内容を確認したうえで、必ず記入・押印してください
- ③領収証は必ずもらいましょう
- ④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）

詳細はこちら▼



お問い合わせ先 業務グループ ☎043-382-8311(代表)

## 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



旬の味覚

## 梨・ぶどう狩り

補助券配付中!

## 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 ☎047-443-7273
- ・石井テル園 鎌ヶ谷市鎌ヶ谷 7-8-69 ☎047-443-1854

●利用期間 令和4年8月20日(土)~9月30日(金)

●自己負担額 大人(6才以上) 500円  
小人(3才~5才)200円

## 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4年8月15日(月)~9月30日(金)  
平山ぶどう園:令和4年8月13日(土)~9月30日(金)

●自己負担額 大人(6才以上) 430円  
小人(2才~5才)120円

■新型コロナウイルス感染予防と拡大防止策を実施し、開園いたします。

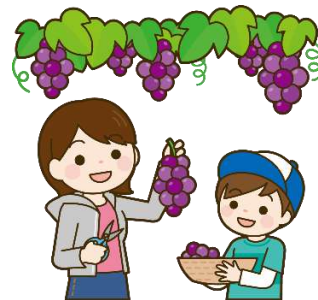
■期間中でも気象条件や農園の事情等により利用期間が変更になる場合や入園できない場合があります。  
ご来園の際は、必ず農園に最新情報をご確認くださいませようお願いします。

●申込方法 下記の『補助券申込書』に必要事項をご記入のうえ、返信用封筒(送付先明記・切手貼付※94円切手)を必ず同封し、下記申込先まで郵送にてお申込みください。※1地区、1事業所につき10枚まで

●参加資格 当協会会員事業所の健康保険被保険者と被扶養者

●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

●申込受付 ※補助券がなくなり次第、配付終了です。



※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

## ・鎌ヶ谷地区(梨・ぶどう狩り)

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

## ・香取地区(ぶどう狩り)

※希望の地区に○印をしてください

事業所記号

事業所番号

事業所名

所在地〒

T E L



## 千葉県社会保険協会からのお知らせ

日帰り温泉施設 

## 成田空港温泉 空の湯

## 入館料割引券を配付しています

## ●利用期間 令和5年3月31日まで

※期間中でも施設の休館日・施設点検等により入館できない場合がありますので、お出かけ前に必ず施設にお問い合わせください。

## ●ところ 成田空港温泉 空の湯 千葉県山武郡芝山町香山新田 27-1

☎0479-78-2615 ホームページ <https://www.soranoyu.com/>

## ●入園料 下記の入館料から割引料金200円を差し引いた金額を当日清算時にお支払ください。

## ●参加資格 当協会会員事業所の被保険者様と被扶養者様

## ●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)を必ずご同封のうえ下記申込先まで郵送にてお申込みください。※1事業所15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 割引券担当 宛

## ●申込期間 ※割引券がなくなり次第、配付を終了します。

## 空の湯 料金表

一般料金 (令和4年8月現在)	お急ぎ入浴		ゆったりフルセット		ゆったり常連セット	
	ゲート通過より180分以内		(時間無制限) 入浴+岩盤浴+館内着 +大判タオル+タオルセット※		(時間無制限) 入浴+岩盤浴+館内着 +大判タオル	
	大人 (中学生以上)	小人 (小学生)	大人 (中学生以上)	小人 (小学生)	大人 (中学生以上)	小人 (小学生)
平日	1,000円	500円	1,500円	850円	1,300円	650円
休日	1,200円	600円	1,700円	950円	1,500円	750円

※未就学児は無料

※岩盤浴付きのコースの場合でも小学生以下の方は、岩盤浴利用はできません

※時間無制限は営業時間内を限度といたします

※料金が改定になる場合があります

※タオルセット=バスタオルとフェイスタオルのセット

※コピーしてお申込みください

## 『成田空港温泉 空の湯』入館料割引券申込書

申込枚数
枚

事業所記号	事業所番号
事業所名	
所在地〒	
T E L	

# 「健康づくりDVD」を無料貸出しています！

職場の健康づくりに役立つDVDをご希望の会員事業所様に無料貸出いたします。食欲の秋でもありスポーツの秋でもあり、また物思いの秋でもあります。職場研修にも最適です。ぜひご活用下さい！

## ◆貸出DVDタイトル

1. はじめてのウォーキング
2. 若々しい体をキープ！エクササイズ & ダイエット
3. Good-bye ストレス
4. 正しく知れば怖くないがんのお話し
5. 健康サポート体操
6. 毎日筋活部
7. 夏の熱中症、冬のヒートショックに気をつけよう！
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)
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)

## ◆申込方法◆

申込書にご記入のうえ、FAXにてお申込みください。

**貸出期間** 2週間 ※在庫の都合上、ご希望に添えない場合があります。  
**1回の貸出枚数** 4枚まで ※貸出期間終了後は、速やかにご返却ください。

## ◆申込先◆

〒260-0001 千葉市中央区都町 3-18-13 一般財団法人千葉県社会保険協会



貸出人気ラインナップ

※コピーしてお申込みください

## 「健康づくりDVD」貸出 申込書

事業所記号/番号

※協会使用欄(事業者様側のご記入の必要はありません)

事業所名

担当者名

事務所所在地

電話番号

貸出希望タイトル番号 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ※○をつけてください

貸出希望期間 R4年 月 日～R4年 月 日

## 令和4年度会費納入のお願い

当協会では、会員事業主のご理解とご協力のもと、社会保険制度の普及発展、会員事業所従業員(健康保険被保険者)様とご家族(被扶養者)様の健康と福利増進のために各種事業を行なっております。

これらの事業は、会員事業所様から納入いただいた会費により運営されております。

本年度分の会費の払込書につきましては、4月にお送りしておりますが、納め忘れ等の事業主様におかれましては、納入くださいますようお願い申し上げます。

なお、払込書が見当たらない場合は、再発行いたしますので、当協会までご連絡ください。

(TEL. 043-233-3971)

