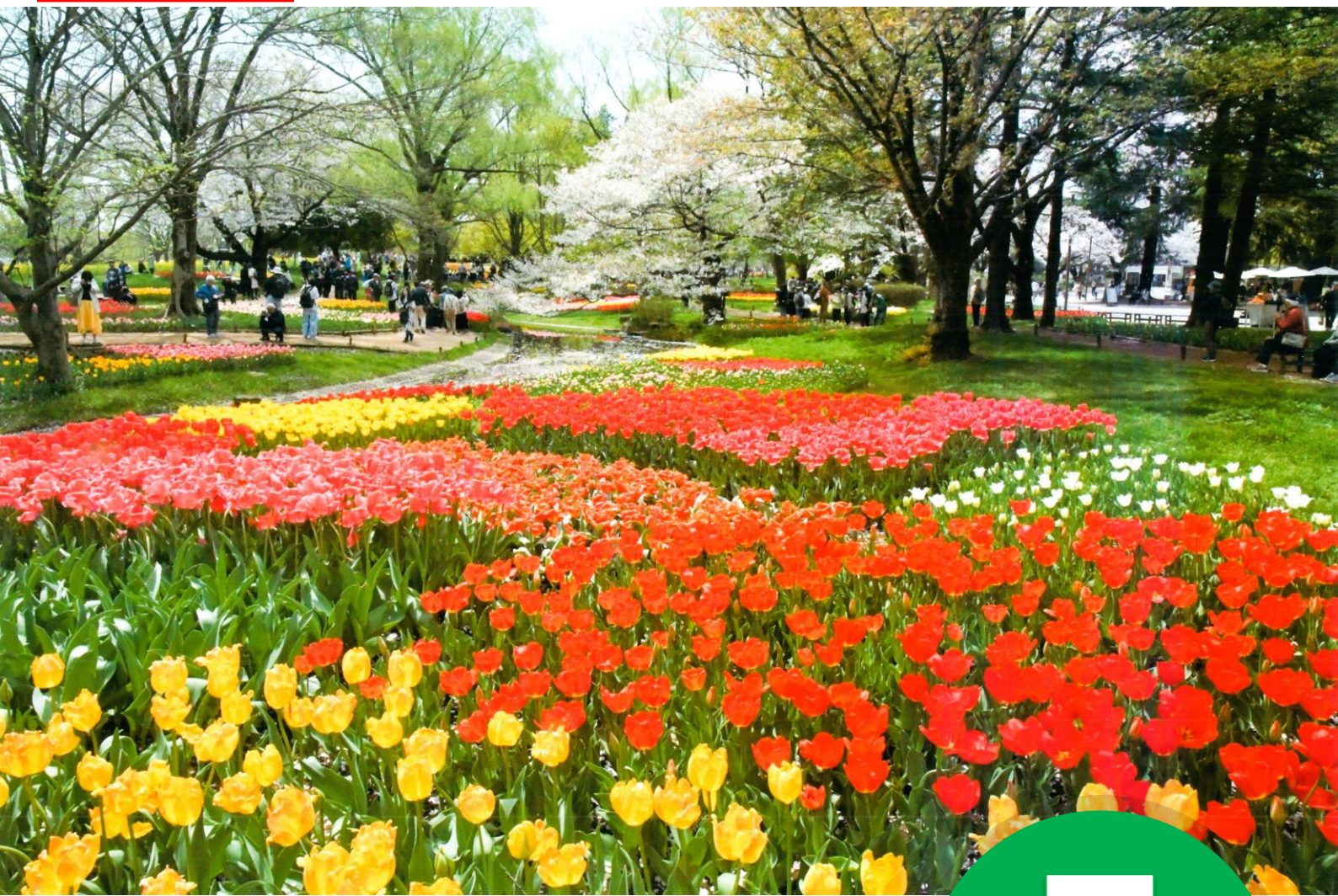




一般財団法人 千葉県社会保険協会

月刊 社保ちば

5
MAY

2025

目次

●日本年金機構からのお知らせ●

- ・令和7年度社会保険制度説明会開催のご案内 ……2

●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をご存じですか? ……3-4

●千葉県社会保険協会からのお知らせ●

- ・健康づくりDVD無料貸出のご案内 ……5
- ・プロによる社会保険相談をうけてみませんか? ……6
- ・令和7年度協会費払込書の送付について ……6

割引券(補助券)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>



スマホ対応してます

日 本 年 金 機 構 か ら の お 知 ら せ

ご案内

令和7年度社会保険制度説明会の開催

令和7年6月に千葉県内の下記の会場において、「社会保険制度説明会」を開催します。

「社会保険制度説明会」では「算定基礎届」の記入方法や制度改正に伴う周知事項などをご説明することとしております。

「算定基礎届」は、厚生年金保険及び健康保険の保険給付金の決定や保険料の計算の基礎となる標準報酬月額を決定する大切な届出です。

日程及び会場は下記のとおりとなりますので、是非ともご参加のほどお願いいたします。

年金事務所	日時	会場	所在地	備考
千葉年金事務所 (電話：043-242-6320)	6月6日(金) 13:00～15:00	サンライズ九十九里 多目的ホール	山武郡九十九里町真亀4908	・駐車場は最大80台まで
	6月10日(火) 14:00～16:00	千葉市民会館大ホール	千葉市中央区要町1-1	・公共交通機関または近隣の駐車施設をご利用ください。
	6月2日(月)～6月30日(金) 10:00～12:00 又は14:00～16:00	オンラインによる事務講習会 (詳しくは年金事務所へお問い合わせください。)		・左記の期間のうち、毎週1回程度開催。(詳細な日時は年金事務所へお問い合わせください。)
幕張年金事務所 (電話：043-212-8621)	6月13日(金) 13:30～16:00	習志野市民ホール(プラッツ習志野)	習志野市本大久保3-8-9	・立体駐車場(有料)最大152台まで
	6月20日(金) 13:30～16:00	富里市中央公民館大ホール	富里市七栄652-1	・駐車場は最大50台まで
船橋年金事務所 (電話：047-424-8811)	6月19日(木) 13:30～16:00	船橋市民文化ホール	船橋市本町2-2-5	・公共交通機関または近隣の駐車施設をご利用ください。
市川年金事務所 (電話：047-704-1177)	6月10日(火) 14:00～16:00	鎌ヶ谷市民会館 きらりホール	鎌ヶ谷市富岡1-1-3	・公共交通機関または近隣の駐車施設をご利用ください。
	6月17日(火) 14:00～16:00	市川市文化会館小ホール	市川市大和田1-1-5	・公共交通機関または近隣の駐車施設をご利用ください。
	6月27日(金) 14:00～16:00	浦安市文化会館小ホール	浦安市猫実1-1-2	・浦安市文化会館の専用駐車場はございませんので、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。
松戸年金事務所 (電話：047-345-5517)	6月11日(水) 14:00～16:00	柏市民文化会館大ホール	柏市柏下107番地	・駐車場は最大80台まで
	6月12日(木) 10:00～12:00	柏市民文化会館大ホール	柏市柏下107番地	・駐車場は最大80台まで
	6月12日(木) 14:00～16:00	柏市民文化会館大ホール	柏市柏下107番地	・駐車場は最大80台まで
	6月18日(水) 14:00～16:00	千葉県福祉ふれあいプラザ ふれあいホール	我孫子市本町3-1-2	・公共交通機関または近隣の駐車施設をご利用ください。
	6月19日(木) 10:00～12:00	千葉県福祉ふれあいプラザ ふれあいホール	我孫子市本町3-1-2	・公共交通機関または近隣の駐車施設をご利用ください。
	6月19日(木) 14:00～16:00	千葉県福祉ふれあいプラザ ふれあいホール	我孫子市本町3-1-2	・公共交通機関または近隣の駐車施設をご利用ください。
木更津年金事務所 (電話：0438-23-7616)	6月6日(金) 13:30～15:30	千葉県南総文化ホール 小ホール	館山市北条740-1	・駐車場は最大400台まで
	6月13日(金) 13:30～15:30	市原市市民会館 小ホール	市原市惣社1-1-1	・駐車場は普通車242台まで
	6月19日(木) 13:30～15:30	君津市民文化ホール 中ホール	君津市三直622	・駐車場は最大830台まで
佐原年金事務所 (電話：0478-54-1442)	6月12日(木) 13:30～16:00	香取市佐原文化会館 ホール	香取市佐原イ211番地	・駐車場は最大124台まで
	6月20日(金) 13:30～16:00	香取市佐原文化会館 ホール	香取市佐原イ211番地	・駐車場は最大124台まで

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。

加入者の皆さまの取組が
健康保険料率の引下げにつながります！

インセンティブ制度 をご存じですか？

「インセンティブ制度」とは？

✓健康づくり等に関する5つの評価指標の実績に応じて得点をつけ、その得点に応じて47都道府県支部を順位付けします。



✓上位15位内の支部にはインセンティブ（報奨金）を付与し、都道府県支部ごとの保険料率に反映させる制度です。

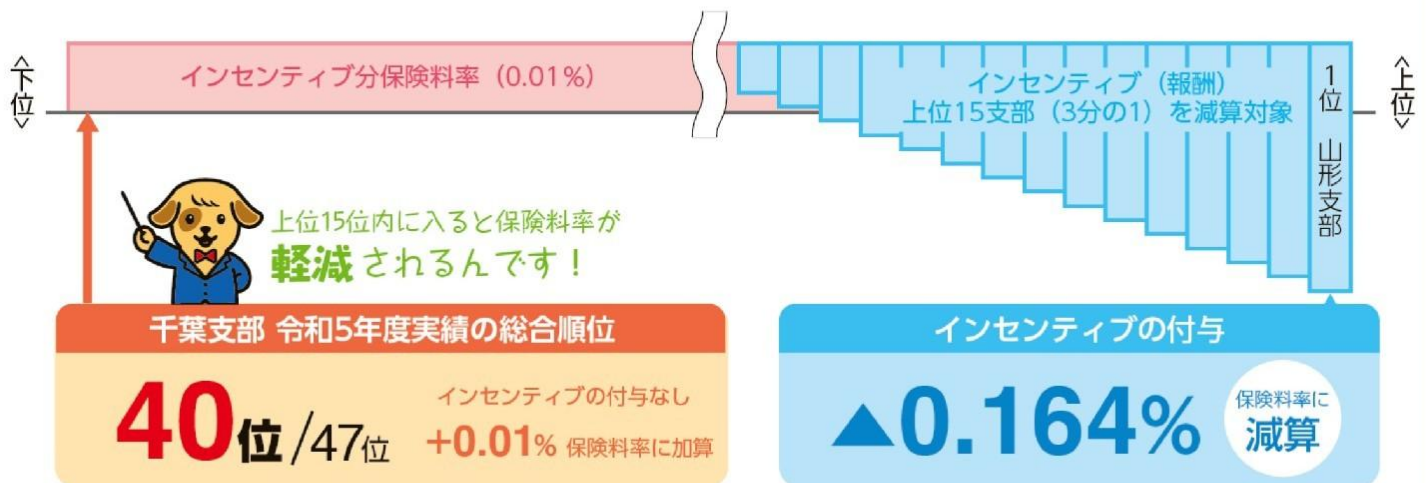


✓取組の結果は2年後の保険料率に反映されます。（令和5年度の実績は、令和7年度の保険料率に反映されます。）



● 制度のイメージ図 （令和5年度の実績）

評価指標に基づき全支部をランキング付けし、上位15支部については、支部ごとの得点数に応じた報酬金によって段階的な保険料率の引下げを行っています。



令和7年度千葉支部健康保険料率に対するインセンティブ制度の影響

令和7年度
千葉支部健康保険料率
(インセンティブ反映前)
9.78%



インセンティブ分
(加算)
0.01%



令和7年度千葉支部
健康保険料率
(インセンティブ反映後)

9.79%

皆さま一人ひとりの健康づくりに関する取組が、健康保険料の負担軽減につながります！

協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

できることから
始めてみませんか？

5つの指標への取組で

インセンティブ獲得を目指そう！

① 特定健診等の受診率

令和5年度
44位年に一度、健診を受診して
健康状態をチェック！

被保険者（ご本人）は生活習慣病予防健診を、被扶養者（ご家族）は特定健診を受診して、ご自身の体の変化を毎年確認しましょう。

※労働安全衛生法に基づく定期健診を実施する場合は、40歳以上の被保険者の健診結果をご提供ください

② 特定保健指導の実施率

令和5年度
33位無料の特定保健指導で
生活習慣を改善しましょう！

健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定された方は、特定保健指導（健康サポート）を利用して、生活習慣を見直してみましょう。

健康づくりの専門家が
皆さまをサポートいたします！

③ 特定保健指導対象者の減少率

令和5年度
28位健康な職場づくりを
協会けんぽがお手伝いします

職場全体で健康づくりに取り組む「健康な職場づくり宣言」を活用して、協会けんぽと一緒に健康づくりについて検討しましょう！

④ 要治療者の医療機関受診率

令和5年度
19位治療が必要になったら、
医療機関を早めに受診！

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。健診の結果、「要治療」「要精密検査」の場合は、医療機関を受診して、早期治療に努めましょう。

⑤ ジェネリック医薬品の使用割合

令和5年度
32位積極的にジェネリック医薬品を
選択して医療費を削減！

協会けんぽでは、医療費や保険料の上昇を抑えることを目的として、ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用を推進しています。

医療機関や薬局で
ジェネリック医薬品を希望している
ことをお伝えください

！ もっと知りたい！

特定健診等について知りたい方

被保険者の健診
（生活習慣病予防健診）
についてはこちら



被扶養者の健診
（特定健診）
についてはこちら



健康な職場づくり宣言について知りたい方

「健康な職場
づくり宣言」に
ついてはこちら



宣言すると

歯科健診やセミナーを無料で受けられる等のメリットがあります！



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

〒260-8645
千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階



043-332-2811

営業時間 平日 8:30~17:15

千葉県社会保険協会からのお知らせ

健康づくり DVD 無料貸出しています

皆様の健康管理の啓発にご活用ください！

会員事業所様を対象に、職場の健康づくりに関する DVD を無料で貸出しております。
貸出希望の場合は、会員専用ページより申込書をダウンロードの上、FAX にてお申込ください。



貸出 DVD ラインナップ



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

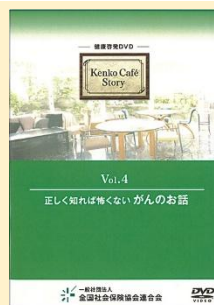
若々しい体をキープ！エクササイズ
& ダイエット

- 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



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



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



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



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

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

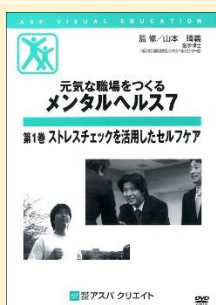
- ①ヒートショックとは
- ②このような人は危険です
- ③2大死因事由
- ④温度差による血圧の変動
- ⑤対策
- ⑥高齢者以外でも注意が必要な人
- ⑦発見したら救急車！



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



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

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ください。

プロによる

千葉県社会保険協会からのお知らせ

相談は

無料

社会保険相談をうけてみませんか？

千葉県社会保険協会では、退職後のシニアライフの生活設計などのご参考になるよう、当協会が契約するベテランの社会保険労務士を会員事業所様に派遣し、個別の相談をお受けする事業を行っております。

●60歳で定年退職したら…

老齢年金はいくらもらえるかな？
雇用保険の失業給付の手続きは？

●定年後も

再雇用制度で在職したら…

老齢年金はいくら減額になるの？
雇用保険の給付金請求手続きは？

年金加入不明期間
の確認方法は？

遺族年金、介護保険に
についてもっと知りたい！

…など、

年金や社会保険制度に関する相談
に社会保険労務士がお答えします。

社会保険についての研修講師を事務所に派遣することも可能です！

その他、健康保険関係・労務・人事管理問題などを相談したい事業主様からも OK！
相談はお一人様から受け付けています

申込方法

相談をご希望される会員事業所様は、申込書に必要事項をご記入のうえ、当協会まで FAX または郵送にてお申し込みくださいますようお願いいたします。

※申込書は当協会ホームページの会員専用ページからダウンロードすることができます。

また、申込みから相談実施までの流れについても紹介しております。

(インターネット使用のない環境にある場合やダウンロードができない場合は、ご連絡ください。)

申込先

一般財団法人 千葉県社会保険協会 <https://shaho-chiba.jp>

〒260-0001 千葉市中央区都町 3-18-13 TEL:043-233-3971 FAX:043-233-3973

会員事業主の皆様へ

令和7年度 協会費払込書の送付について

日頃から当協会事業にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、令和7年度協会費払込書を「社会保険ちば春号」とあわせてお送りいたしましたので、早期納入に格別のご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

※口座振替の手続きがお済みの事業所様へは、「協会費(口座振替)のご案内」をお送りしております。

一般財団法人 千葉県社会保険協会 (電話：043-233-3971)

