

社会保険

あふた

2023

11▶12

第 711 号

日本年金機構

- 従業員に賞与を支給したときは「賞与支払届」の提出をお願いします
- 11月は「ねんきん月間」
11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

大分県社会保険協会

- 健康づくりDVD貸出しのご案内

協会けんぽ大分支部

- 定期健康診断(事業者健診)の結果データのご提供をお願いします
- 専門家による健康サポート
特定保健指導のご案内
- 未治療者への受診勧奨

職場内で回覧しましょう

従業員に賞与を支給したときは 「賞与支払届」の提出をお願いします。

◎対象となる賞与

賃金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち、**年3回以下の支給**のものです。

※年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となります。

※労働の対償とみなされない結婚祝金等は対象外です。



例えば・・・



給与規程において7月、12月に「〇〇手当」の支給を規定している場合、支給月が年2回と明確に規定されているため、通常の報酬ではなく賞与となります。

◎手続き方法

- 提出届書 …… 被保険者賞与支払届（被保険者および70歳以上被用者が届出対象になります。）
- 提出時期 …… 賞与支払日から5日以内
- 提出先 …… 事務センターまたは管轄の年金事務所
- 提出方法 …… 電子申請、電子媒体（CDまたはDVD）郵送、窓口持参



◎賞与にかかる保険料

賞与にかかる保険料は、実際に支払われた賞与額（税引き前の総支給額）から1,000円未満を切り捨てた額を「標準賞与額」として、その「標準賞与額」に健康保険・厚生年金保険の保険料率をかけた額となります。

※保険料は事業主と被保険者が折半で負担します。

👉 **早くて24時間利用できる電子申請でのお届けがおすすめです。**

電子申請・電子媒体申請のお問い合わせはこちら

【ねんきん加入者ダイヤル（日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口）】

0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番（電子申請、電子媒体による届出方法に関するご照会）」をお選びください

050から始まる電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番（電子申請、電子媒体による届出方法に関するご照会）」をお選びください

〈受付時間〉

月～金曜日：午前8時30分～午後7時

第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は利用できません。



11月は「ねんきん月間」

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です。

日本年金機構は、厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の周知・啓発活動を行っています。

また、11月30日は「年金の日」です。

是非この機会に、「ねんきんネット」を活用してご自身の年金記録や将来の年金見込額を確認してみてください。



「ねんきんネット」はマイナポータルからの利用者登録が便利です。

お手元に
ご用意ください

①マイナンバーカード



②数字4桁のパスワード

(例)

1	2	3	4
---	---	---	---

※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」

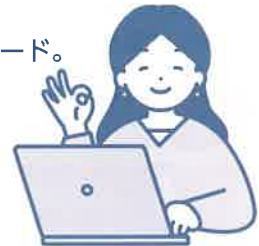


←マイナポータルはこちらから
<https://myna.go.jp>

STEP1 マイナポータルの利用者登録

- ①マイナポータルのトップ画面右上の ログイン から「利用者登録」を選択。
- ②使用する端末から「スマートフォン」を選択し、マイナポータルアプリをダウンロード。
- ③「利用者登録 / ログイン」を選択。
- ④ご自身で設定した数字4桁のパスワードを入力の上、スマートフォンの裏面にマイナンバーカードをかざして読み取る。
- ⑤画面の案内に従い入力・選択。

→マイナポータルの利用者登録及びログインが完了



注目の情報

STEP2 ねんきんネットの利用者登録

- ①マイナポータルにログインした状態で、トップ画面の「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「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択。
- 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。

→ねんきんネットの利用者登録が完了



スマートフォンやパソコンで、年金記録や年金見込額を手軽に確認することができます！

ねんきんネットの操作にお困りの場合

■詳しくは「ねんきんネット」で検索



0570-058-555

▶ 050から始まる電話でおかけになる場合は 03-6700-1144

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

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

健康づくりDVD 貸出しのご案内

保健分野

貸出番号 ① Good-bye ストレス

監修・出演 南青山アンティーク通り
クリニック
福西 勇夫 先生

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
・体をリラックスさせる ・思考パターンを見直す
6. 心のSOS早期発見・早期対処



時間
28分37秒

貸出番号 ② 元気な職場をつくる メンタルヘルス7 第1巻

監修 医学博士 横浜労災病院勤労者
メンタルヘルスセンター長
山本 晴義 先生

第1巻
ストレスチェックを活用したセルフケア

時間
25分



貸出番号 ③ 元気な職場をつくる メンタルヘルス7 第2巻

監修 医学博士 横浜労災病院勤労者
メンタルヘルスセンター長
山本 晴義 先生

第2巻 部下が休職する前にできること
～ラインケアに活かそう! ストレスチェック制度～

時間
25分



貸出番号 ⑤ 正しく知れば怖くない がんのお話

監修・出演 がん研有明病院
土田 知宏 先生

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



時間
25分59秒

貸出番号 ④ 夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう!

監修 国際医療福祉大学 医学部
公衆衛生学・医学研究科
公衆衛生学専攻 教授
和田 耕治 先生

熱中症編(約32分)
ヒートショック編(約9分)

時間
42分



体育分野

貸出番号 ⑥ はじめてのウォーキング&ジョギング

監修・出演 ウォーキングインストラクター
君塚 正道 先生

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. スピードウォークにチャレンジ
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



時間
30分53秒

貸出番号 ⑦ 若々しい体をキープ! エクササイズ&ダイエット

監修・出演 整形外科医・スポーツドクター
中村 格子 先生

1. 若々しい体とは?
2. 良い姿勢になるためには?
3. 体感エクササイズ(基本編)
4. 体感エクササイズ(応用編)
5. ダイエットの基本
6. ダイエットの食習慣



時間
32分15秒

貸出番号 ⑧ トータル・ヘルスプロモーションのための 健康サポート体操

企画・監修 名城大学
梅田 孝 先生

1. ストレッチ
2. 体操A
3. 体操B
4. タオル体操
5. 自重不可(じしゅうふか)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



時間
60分

貸出番号 ⑨ ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう!

監修 熊本大学 教授システム学
研究センター・教授
都竹 茂樹 先生

下半身の30秒ストレッチ
筋肉を目覚めさせる
上半身の30秒ストレッチ
筋肉を整える
4秒筋トレ
筋肉を練る
30秒筋トレ
筋肉を鍛える



時間
60分

申込・利用方法等



1. 下記申込書に必要事項を記入し、当協会へFAXまたは郵送でお申込みください。
2. 受付後、ご希望の日までに貴社(ご担当者)あてに郵送します。
3. 使用後は、破損等にご注意いただき速やかにご返却をお願いいたします。



※貸出専用です。販売はしておりません。
 ※在庫の状況により貸出しまでにお時間をいただく場合がございます。
 ※貸出期間は2週間程度を予定していますが変更もできます。
 ※返却の際の送料は貴社にてご負担くださいます様よろしくお願いたします。
 ※DVDビデオは、映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応のプレーヤーで再生してください。パソコンの一部の機種では再生できない場合があります。

費用

無料(大分県社会保険協会会員事業所で会費納入事業所)
 ・非会員事業所 ・会費未納事業所は有料



「健康づくりDVD貸出し」申込書

申込日 令和 年 月 日

※ご希望のDVDの番号に○印をつけてください。(複数のお申込み可)

1	Good-bye ストレス					
2	メンタルヘルス7 第1巻					
3	メンタルヘルス7 第2巻					
4	夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう!					
5	正しく知れば怖くないがんのお話					
6	はじめてのウォーキング&ジョギング					
7	エクササイズ&ダイエット					
8	健康サポート体操					
9	毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう!					
貸出希望日	令和 年 月 日から	視聴者人員(予定)				
返却予定日	令和 年 月 日まで			名		
事業所記号						
事業所名称						
所在地	〒 -					
電話番号	☎ - -					
貸出申込責任者						

※ご記入いただいた個人情報は上記事業以外には使用いたしません。

FAX 097-504-7034

事業主様へ 定期健康診断(事業者健診)の

結果データのご提供をお願いします

協会けんぽでは、40歳以上の従業員の皆さまの健康をサポート(特定保健指導)するため、事業主の皆さまに定期健康診断の結果のご提供をお願いしています。

提供の対象：定期健康診断(事業者健診)を受けた被保険者様(40～74歳)の健診結果
(生活習慣病予防健診を利用されている方は除く)

提供方法

①～④のいずれかの方法でお願いします

- ① 健診結果をコピー(紙媒体)で提供する
- ② 健診結果をデータ形式(電子媒体)で提供する
- ③ 協会けんぽへ同意書を提出し、健診機関から提供する
- ④ 健診機関から協会けんぽに健診結果を提供することを予め契約で取り決め、健診機関から提供する



メリット

- ① 特定保健指導(次頁参照)を無料でご利用いただけます。
- ② 大分支部の保険料率上昇の抑制につながります。
健診結果をご提供いただき、健診受診率が向上すると、インセンティブ制度により保険料負担の軽減につながります。



協会けんぽ インセンティブ制度

健診結果データの提供に関する業務を一部外部委託して実施しております。
委託業者よりご連絡を差し上げることがありますので、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

委託業者名：小野高速印刷株式会社

委託業者所在地：大分市新貝 4-50

電話番号：097-503-0600

委託業務内容 [・事業所様に対する、データ提供についての電話・訪問による連絡等
・健診実施医療機関様に対する、データ提供の調整・データ受取等]

- 事業者は労働者に対し、医師による健康診断を行わなければいけないこと、また、健康診断の結果を記録しておかなければならないこととされております(労働安全衛生法第66条)。
- 健診結果データの保険者(協会けんぽ)への提供は、事業主様に義務付けられております(高齢者の医療の確保に関する法律第27条)。
- 健診結果データを保険者(協会けんぽ)に提供することは、法律により事業主様に義務付けられているため、健診を受けた方(従業員様)の同意は不要です(個人情報の保護に関する法律第27条)。



協会けんぽ大分 データ提供

【お問い合わせ先】097-573-5630(代表電話)

健康保険給付・任意継続…097-573-6646
総務・広報・保険料率…097-573-6641
レセプト・第三者行為…097-573-6643
健診・保健指導…097-573-6642

全国健康保険協会

(協会けんぽ)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/oita/>

協会けんぽ 大分

検索

＼ 専門家による健康サポート /

特定保健指導のご案内

特定保健指導とは

特定保健指導とは、健診結果で生活習慣の改善が必要とされた方に対し、保健師や管理栄養士が行う無料の生活習慣改善サポートです。

健診の結果、対象となった方には、協会けんぽから事業所様へご案内をお送りしますので、ぜひ積極的にご利用ください。



特定保健指導の流れ



対象の方がいる
事業所様へご案内を送付



日程調整をし、
面談日を決定



保健師・管理栄養士
による面談の実施

面談の後も
手紙や電話で
継続サポート！

☆ 特定保健指導の実施率は、「インセンティブ制度」の評価指標の一つです。
特定保健指導を受けることは、皆さまの健康だけでなく保険料負担の軽減にもつながります。
(前頁参照)

未治療者への受診勧奨

早期に医療機関への受診が必要な方へのお知らせです

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。

そのため、健診の結果で医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。なお、協会けんぽでは健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」、「要精密検査」と判定された方で医療機関への受診が確認できない方へ、受診をお勧めする案内をお送りしています。

血 圧		血 糖		脂 質
収縮期血圧値	拡張期血圧値	空腹時血糖値	HbA1c(NGSP値)	LDLコレステロール値
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dL以上	6.5%以上	180mg/dL以上

大分支部

< 各種申請書は、ホームページからダウンロード出来ます >

・健康保険給付の申請書・任意継続の申請書・保険証の再交付の申請書

〒【書類の郵送先】

〒870-8570 大分市金池南 1-5-1 J:COM ホルトホール大分
(MNC タウン 2 階) 全国健康保険協会大分支部 あて

申請書はすべて
HPから印刷可能&
郵送で提出可能♪⇒



大分県社会保険協会からのお知らせ

令和5年度

年金 シニアライフ セミナー(報告)

退職後のいきがいや、家庭経済及び健康維持増進に必要な知識を提供し、年金制度を中心とした社会保険全般の理解を深めていただくためにセミナーを開催いたしました。



令和5年度 1～2月期 社会保険事務説明会(予定)

社会保険制度の仕組みや事務手続きなどの周知を図るため、説明会の開催を予定しています。詳細は次号でお知らせします。



1/30(火)	宇佐市	宇佐市勤労者総合福祉センター「さんさん館」
2/1(木)	大分市	J.COM ホルトホール大分
2/7(水)	中津市	中津市教育福祉センター
2/9(金)	臼杵市	臼杵市中央公民館
2/13(火)	日田市	日田市複合文化施設「アオーゼ」
2/14(水)	大分市	大分県教育会館
2/16(金)	豊後大野市	大原総合体育館
2/20(火)	佐伯市	保健福祉総合センター「和楽」
未定	別府市	未定

「出張年金相談所」の各会場におきまして **予約制** を実施しております。

【予約のお問い合わせ先】下記の年金事務所「お客様相談室」・街角の年金相談センター中津(オフィス)へ
 大分年金事務所 ☎097-552-1211 佐伯年金事務所 ☎0972-22-1970
 別府年金事務所 ☎0977-22-5111 日田年金事務所 ☎0973-22-6174
 街角の年金相談センター中津(オフィス) ☎0979-64-7990

※電話の受付時間は平日8:30～17:00までです。(土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く)



出張年金相談所開設日

会場	11月	12月	1月
豊後大野市隣保館 (大野町)	14日(火)	12日(火)	9日(火)
豊後大野市商工会 (三重町)	9日(木)	14日(木)	11日(木)
竹田市総合社会福祉センター 「いきいき交流センター」	15日(水)	20日(水)	17日(水)
由布市役所 (本庁舎)	21日(火)	19日(火)	16日(火)
宇佐市勤労者総合福祉センター 「さんさん館」	9日(木)	14日(木)	11日(木)

会場	11月	12月	1月
豊後高田市役所	24日(金)	27日(水)	25日(木)
臼杵市社会福祉センター (大会議室)	9日(木)	14日(木)	11日(木)
市民ふれあい交流センター (津久見市)		19日(火)	
玖珠町役場	15日(水)	20日(水)	17日(水)
九重町役場		27日(水)	

※年金相談の際は、年金証書、振込通知書、年金手帳や被保険者証と、本人であることを確認できるもの(運転免許証等)を必ずお持ちください。
 ※本人以外の方が相談される場合は、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができるもの(運転免許証等)が必要です。
 ※平成23年6月よりすべての会場が予約制となっておりますので、お申込は各年金事務所・街角の年金相談センター中津(オフィス)へお電話ください。