

香川県社会保険協会

協会だより

No.39
2023年6月

五岳山

善通寺では、弘法大師ご誕生一二五〇年祭が、四月から六月にかけて行われた。

山号は屏風浦五岳山、院号は誕生院、寺号が善通寺という。

山号院号は、お寺の特徴をよく表しているようだ。

お参りの後は、お寺の裏にある香色山の、ミニ二十八か所巡りはどうだろう。

いい運動になりそう。

(善通寺)

職場内で回覧しましょう

- 2.3p 日本年金機構提供
「ねんきんネット」で厚生年金記録の確認や
年金見込額の試算ができます!
- 4.5p 協会けんぽ香川支部提供
生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減
等について
- 6p 第28回ゴルフ大会のご案内
- 7p プール利用券の発行
- 8p 令和5年度年金シニアライフセミナー開催
のご案内

「ねんきんネット」で 厚生年金記録の確認や 年金見込額の試算ができます！

◆厚生年金加入記録の確認

会社を退職した後、国民年金の加入手続きにもれがないか、納め忘れがないか確認できます！

■画面イメージ

1 月別の年金記録の情報													厚生年金保険加入記録の情報			
年金記録に「もれ」や「誤り」があると懸われる方は、お近くの「年金事務所」にお問い合わせください。													お勤め先の名称：〇〇株式会社 - 見じる			
年度	年数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	標準報酬月額変更・標準賞与年月	厚生年金基金	標準報酬月額・標準賞与額
平成25年度	20歳	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	平成27年 4月	基金加入	190,000円
平成26年度	21歳	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	平成27年 7月	---	賞与 109,000円
平成27年度	22歳	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	平成27年 9月	基金加入	200,000円
平成28年度	23歳	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民			
平成29年度	24歳	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民			
平成30年度	25歳	国民	国民													

確認できるもの

- ◆ 厚生年金加入記録
 - 厚生年金の加入月数
 - 資格取得・喪失年月日
 - お勤め先の名称
 - 標準報酬月額・標準賞与額 等
- ◆ 国民年金加入記録

◆様々な条件に応じた年金見込額の試算

試算方法

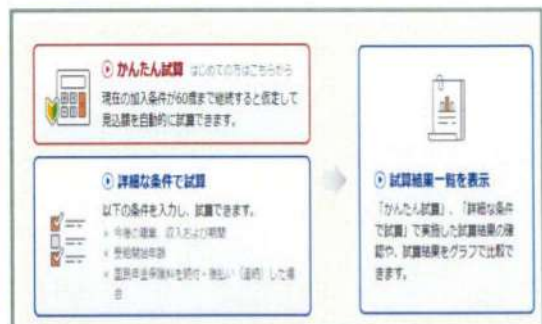
- ◆ 現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した見込額を自動表示する「**かんたん試算**」
- ◆ 今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件を自分で設定して試算する「**詳細な条件で試算**」



老後の生活設計を考えるのに便利です！

- ⇒ 受給開始年齢を遅らせた場合や未納期間を納付した場合などの試算が可能！
- ⇒ 年金受給開始年齢、各年齢ごとの年金の見込額などが表やグラフで表示されます！

■画面イメージ



◆他にも厚生年金加入者の方々に便利な機能があります！

- ◆ 電子版の「ねんきん定期便」や「被保険者記録照会回答票」の**確認・ダウンロード**
- ◆ **持ち主のわからない年金記録の検索**もできます。(亡くなられた方の記録も含まれます。)

ご利用登録は、とってもカンタン

日本年金機構のホームページで!

「ねんきんネット」のご利用登録は、このページから!

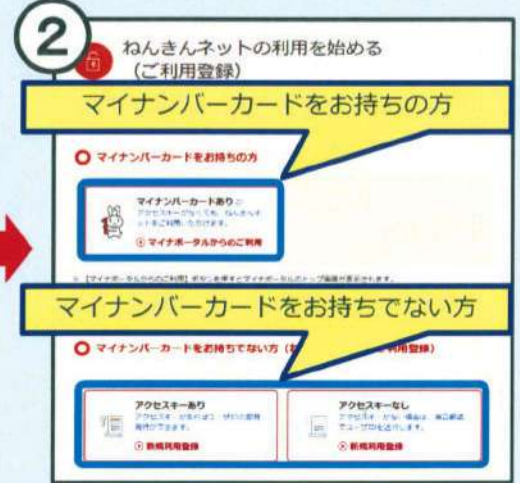
ねんきんネット

検索

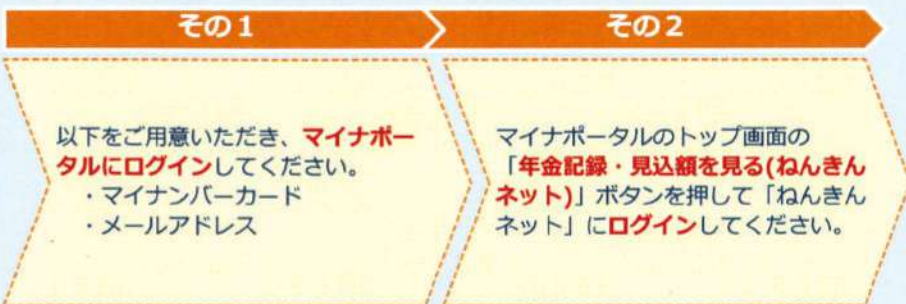


https://www.nenkin.go.jp/n_net/

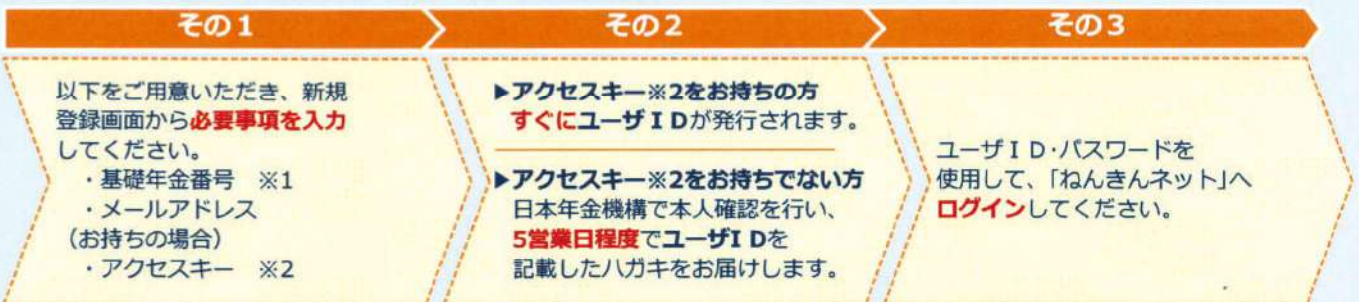
■画面イメージ



【マイナンバーカードをお持ちの方】の登録の流れ



【マイナンバーカードをお持ちでない方】の登録の流れ



※1 基礎年金番号は日本年金機構からお送りしている通知書等に記載されている10ケタの番号です。

※2 アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17ケタの番号です。



■基礎年金番号の記載例 (年金額改定通知書)



■ねんきん定期便 (50歳未満)

お問い合わせは

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

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を順次開始します。

さらに充実、一步先へ!協会けんぽの「健康づくり」事業



いっぽくん

令和5年
4月
スタート!

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診
対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

最高 7,169円 → 軽減後 最高 5,282円



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査
- 心電図検査
- 胸部レントゲン検査
- 胃部レントゲン検査
- 便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

最高 4,802円 → 軽減後 最高 2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です!



異常なし

引き続きの健康づくり、毎年の健診を!



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう!

!特定保健指導って?!

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を!

!未治療者への受診勧奨!

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ご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。





特定保健指導で

健康への目標・行動計画をサポート

特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上**の方のうち

腹囲

男性 **85cm以上**
女性 **90cm以上**

OR

BMI

25以上

さらに +



※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合のみ追加

特定保健指導対象者に該当

40歳～74歳までの方



特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします！健康や生活習慣を見直す良い機会です。



STEP 1 目標と行動計画の設定
20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP 2 3～6ヵ月チャレンジ
行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

STEP 3 目標達成度の
チェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

医療機関への早期受診について

医療機関への早期受診が必要な方

血圧

収縮期血圧値
160mmHg以上
拡張期血圧値
100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値
126mg/dl以上
HbA1c
6.5%以上

New

脂質

LDLコレステロール値
180mg/dl以上

令和4年10月
スタート!

LDLコレステロール値に着目した
医療機関への受診案内

！LDLコレステロールってなに？！

悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。



高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると？

高血圧

正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。

高血糖

高血糖の状態を放置すると、目が見えにくくなったり、人工透析が必要になる場合もあります。

脂質異常

LDLコレステロール値が基準値よりも高い人は心筋梗塞等になりやすいたことが分かっています。



ゴルフ大会のご案内

社会保険協会では、次の要領でゴルフ大会を開催しますので、皆様多数ご参加くださるようご案内します。

- 主 催 一般財団法人 香川県社会保険協会
- 参加対象 社会保険協会加入事業所(会費納入済)の被保険者(原則として1事業所2名以内)
- 日 時 令和5年9月23日(土・秋分の日)
- 場 所 高松グランドカントリークラブ(木田郡三木町朝倉)
- 参加定員 20組 80名
- 参加料 1人 3,000円
プレー費、食事代等は各自負担。
- 競技方法 ダブルペリア方式によるハンディキャップ戦で、同ネットの場合は年長者上位とする。
- 表 彰 優勝、準優勝、3～10位、以下5位毎の飛び賞、ブービー賞、ベスグロ(男子・女子)、ニアピン、ドラコン賞ほか会長賞、当日賞贈呈。全員に参加賞。



- 参加申込 右記の参加申込書により、8月10日(木)までに、香川県社会保険協会へ申し込むこと(郵送・ファックスいずれも可)。ただし、申込期限内であっても、参加定員になり次第締め切ります。

- その他 参加料は、大会当日受付にていただきます。参加者には、後日、組み合わせ、スタート時間等詳細案内をお送りします。(大会当日の参加変更はできません。)

切り取り線

切り取り線

ゴルフ大会参加申込書

と き 令和5年9月23日(土・秋分の日)
と ころ 高松グランドカントリークラブ

事業所名称	
健康保険被保険者証の記号	
所在地	〒 -
電話番号	() -
FAX番号	() -

参加申込者		
1	保険証番号	
	(ふりがな)	
	氏 名	(男・女)
	生年月日	昭和・平成 年 月 日
オフィシャルハンディキャップ		
2	保険証番号	
	(ふりがな)	
	氏 名	(男・女)
	生年月日	昭和・平成 年 月 日
オフィシャルハンディキャップ		

申込先 一般財団法人 香川県社会保険協会

〒760-0078 高松市今里町1丁目 9-1
TEL (087) 834-0522
FAX (087) 837-1661





プール利用券の発行



社会保険協会の高松東支部、高松西支部、善通寺支部では、次の要領で「プール利用券」を発行いたしますのでご案内します。

利用できる期間

7月22日から8月31日まで下記のプールが利用できます。なお、各施設の休日・利用できる時間は異なっていますので、ご注意ください。

（小豆島ふるさと村ファミリープールの営業時間は7月22日～8月27日(10:00～16:00)、8月15日を除く毎週火曜日は定休日となります。
トレスタ白山屋外レジャープールの営業時間は(10:00～16:00)となります。

利用できる方

社会保険協会加入事業所(会費納入済)の被保険者とその家族に限ります。

利用券の発行日

今年は、下欄の日時・場所で発行(販売)しますのでご注意ください。また、枚数に限りがありますのでお早めにお越しください。

発行枚数

高松市プール(3プール)1,250枚、トレスタ白山1,600枚、小豆島ふるさと村ファミリープール350枚、善通寺市民プール1,500枚

事前予約制

別紙「購入申込書」で、7月4日(火)までに予約してください。

発行日時場所

- 高松東支部及び高松西支部
とき 7月7日(金)の午前10時から午後3時
ところ 小豆島ふるさと村夢想館
小豆郡小豆島町室生道の駅
- 善通寺支部
とき 7月18日(火)の午前10時から午後3時
ところ 善通寺市民会館2階(小会議室1)
善通寺市文京町
- 全支部
とき 7月11日(火)から7月14日(金)までの間(土・日・祝を除く)
ところ (一財)香川県社会保険協会
なお、当協会の所在地は下図のとおりです。



※発行枚数について 会員事業所に広く発行するため1事業所の枚数は、下記のとおりです。

- 被保険者数が1～9名の事業所⇒10枚以内
- 被保険者数が10～29名の事業所⇒20枚以内
- 被保険者数が30～99名の事業所⇒30枚以内
- 被保険者数が100名以上の事業所⇒50枚以内

(注) プール利用券購入後の払戻しには応じかねますので、必要枚数の購入をお願いします。

利用できるプールと利用料金

プール名	所在地	利用料金
①高松市福岡町プール	高松市福岡町	大人300円 中高生200円 小人・シルバー100円
②高松市立仏生山公園温水プール	高松市仏生山町	大人300円 中高生200円 小人・シルバー100円
③高松市かわなスポーツセンター温水プール	高松市川部町	大人300円 中高生200円 小人・シルバー100円
④トレスタ白山屋外レジャープール	木田郡三木町	大人・高校生800円 中学生・小学生500円 幼児400円
⑤小豆島ふるさと村ファミリープール	小豆郡小豆島町	大人400円 中高生400円 小人200円
⑥善通寺市民プール	善通寺市金蔵寺町	大人400円 中高生300円 小人100円

(注) 利用料金は自己負担金です。

香川県社会保険協会



令和
5年度

年金シニアライフセミナー開催のご案内

「年金シニアライフセミナー」は、健康で、経済的にも豊かな“新たな人生”を過ごすための情報をご提供するセミナーです。「生きがい」「年金」「家庭経済」「健康づくり」の4つのテーマを中心とする講演で、皆様の「ライフプラン」設計をサポートします。皆様の参加を心からお待ちしております。



2023年 **9月27日** **水**

会場／ホテルパールガーデン「玉藻」
高松市福岡町2-2-1

TEL／087-821-8500

実施時間 12:30 受付 / 13:00 開始 / 16:30 終了

セミナー内容

①退職後の健康保険、年金、失業保険

講師 社会保険労務士

**②ライフプランと生きがい
・家庭経済**

講師 (株)活性化セミナー研究所



対象者 50歳以上の厚生年金保険の被保険者及びその配偶者
(年金委員等、事務担当者は年齢制限無し)

募集定員 40名 ※申込み先着順とします

参加費 無料(社会保険協会、社会保険委員会の会員以外の方は、受講料1,000円)

申込締切 令和5年8月31日(木)
事業所名、電話番号、FAX番号、参加者氏名、年齢を記入の上、
FAX (087-837-1661) 又は郵送にてお申し込み下さい。

先着
40名

●お申込み・お問合せ

一般財団法人香川県社会保険協会

〒760-0078 高松市今里町1丁目9番地1

TEL.087-834-0522 FAX.087-837-1661

●主催／香川県社会保険委員会連合会

●共催／一般財団法人香川県社会保険協会・全国社会保険委員会連合会・全国社会保険共済会

令和5年度 年金シニアライフセミナー参加申込書

(フリガナ) 氏名		性別		年齢		被保険者・年金委員等・その他
(フリガナ) 氏名		性別		年齢		被保険者・年金委員等・その他
会社名						
ご連絡先 電話番号				FAX番号		
通信欄						

※「被保険者・年金委員等・その他」欄は該当するものに○を付してください。

※3名以上でお申込みされる場合は、用紙をコピーしてお使いください。