



社会保険

# いわて

奇数月発行 / 2023No.821



絵と文：千葉てるお

## 今号のお知らせ

- 「標準報酬決定通知書」を送付します…………… 2
- スマホ&マイナンバーカードで簡単手続き…………… 3
- ～事業主様へ～令和5年度  
被扶養者資格再確認のご協力をお願い…………… 4
- 申請書は新様式の使用をお願いします…………… 5
- 放置しないで！「要治療」「要精密検査」…………… 5
- 健康サポート(特定保健指導)をご利用ください… 6
- 社労士通信 vol.21 …………… 7
- 岩手県社会保険協会からのお知らせ…………… 8
- 10月・11月の年金出張相談所日程 …………… 8

「旬を迎える・岩手のわさび」  
 ワサビの生産量が全国3位の岩手県。その土地の土壌から生まれる個性があり、辛味より風味に自信があります。一般的に商品に使われているのは、畑ワサビと言って辛さが特長です。本わさびを楽しめるのが花巻市の宮守で道の駅に併設しているレストランでは「わさびラーメン」が知られていて一本物のわさびを良くして搾り下ろし好みに合わせて味わえます。旬を迎えたら自慢の岩手わさびをぜひ味わってみてください。



●職場内で回覧しましょう！

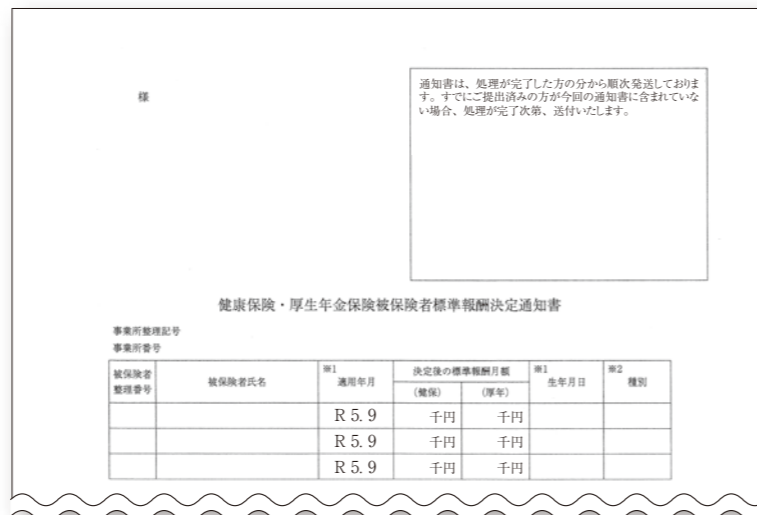
一般財団法人 岩手県社会保険協会ホームページ / <http://www.syahokyo-iwate.com/>

# 「標準報酬決定通知書」を送付します

算定基礎届により決定された、各被保険者の新しい標準報酬月額をお知らせする「標準報酬決定通知書」を送付します。

給与明細書等に記載するなどして、従業員に対し新しい標準報酬月額を必ずお知らせいただくようお願いいたします。

この新しい標準報酬月額に基づいて、9月分からの健康保険料及び厚生年金保険料が10月より納入告知されますので、必ず給与引き取り分及び事業主負担分と合致するかご確認ください、不一致の際には年金事務所までお問合せください。



※電子申請の際に電子通知書を希望された事業所様へは、個人単位の通知書データとなりますが、複数名単位の一覧表形式をご希望の場合には、変換ファイルを日本年金機構のHPに掲載しておりますのでご利用ください。

## ねんきんネット始めませんか？

- ◎ご自身の年金記録の確認…………… これまでの厚生年金加入履歴(職歴)をはじめ、標準報酬月額や標準賞与額、国民年金の記録などが確認できます。
- ◎電子版「ねんきん定期便」の閲覧…………… 紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く閲覧でき、ダウンロードも可能なので、ペーパーレスで管理しやすくなります。
- ◎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、受給開始を遅らせる場合など各種条件に合わせた試算ができます。
- ◎届書を簡単作成…………… マイナポータル連携により、確定申告に使える公的年金等の源泉徴収票や年末調整に使える社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を受け取れます。

## アクセスキーで簡単、利用登録!!

～「アクセスキー」とは?～

「ねんきんネット」のユーザIDを即時発行するための認証キー(17桁の番号)です。

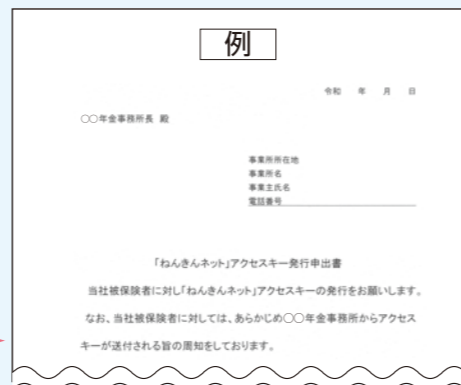
「ねんきん定期便」等に記載されているほか、年金事務所でも発行することができます。

～「アクセスキー」の発行～

◎従業員が記入した「申込書」を事業主がまとめて年金事務所に提出することによる発行

◎事業主からのアクセスキー発行申出書の提出による従業員全員への発行

……………などがあります。



## スマホ&マイナンバーカードで簡単手続き

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

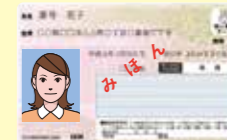
ログイン をクリック



←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!

ご注意

※マイナポータルからねんきんネットへつながる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。

※ご注意ください

全国健康保険協会(協会けんぽ)への届出書類(「保険証再交付申請書」「任意継続申請書」など)が、今でも、日本年金機構(仙台広域事務センター)に届いています。  
手続きの迅速化のためにも、宛先を分けてお送りいただきますよう、お願いいたします。

人生100年時代の「プラス年金」 まずは、資料請求を!

全国国民年金基金 岩手支部

フリーダイヤル 0120-65-4192

<https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>

〒020-0024 盛岡市菜園一丁目3番6号 農林会館9階



～事業主様へ～

令和5年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、健康保険法に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

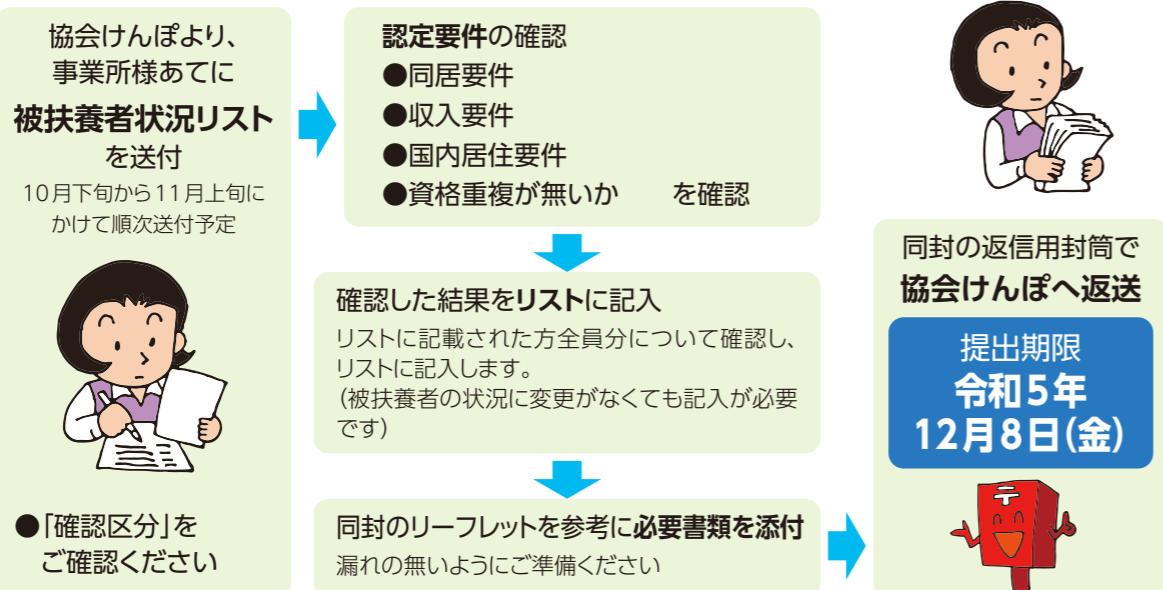
**被扶養者に変更がなくても必ず提出が必要です。**

加入者皆さまの保険料の負担軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者資格再確認の流れ

確認の対象となる方：令和5年4月1日において18歳以上の被扶養者  
(4月1日以降に扶養認定された方は対象外)

※該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。



お送りするもの

- 被扶養者状況リスト(必ず記入・提出が必要です)
- 説明用リーフレット
- 返信用封筒
- 被扶養者調書兼異動届(確認の結果、扶養から抜けることとなった場合に記入・提出)
- 現況申立書(被保険者と別居している場合、海外在住の場合に記入・提出)

その他詳しくは、被扶養者状況リストに同封のリーフレット、または右の二次元コードをご確認ください。



昨年度実績

扶養解除となった人数……約7.8万人  
高齢者医療制度への負担軽減額……約9億円(全国)  
保険料の負担軽減に大きくつながる結果となりました。  
今年度もご協力をお願いします。

お問い合わせ先：TEL019-604-9070(業務グループ)

申請書は新様式の使用をお願いします



協会けんぽでは、より迅速な審査等を目的として、令和5年1月より、各種申請書の様式変更を行いました。

令和5年10月から旧様式は使用不可となります  
～新様式への切り替えをお願いします～



↑申請書の入手はこちら

放置しないで!

要治療

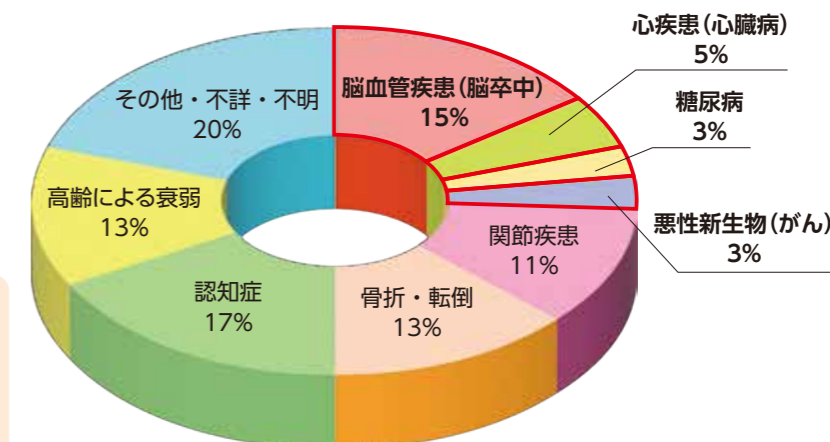
要精密検査

健診で「要治療」・「要精密検査」と判定された方は  
早急に医療機関を受診してください



生活習慣病は自覚症状のないまま進行することがほとんどです。  
しかし介護が必要となった方の約4人に1人は生活習慣病が原因です。

介護が必要となった主な原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年度)

病気を発症する前に

血圧値・血糖値・LDLコレステロール値が高い方で、医療機関への受診が確認できない方には、文書や電話による案内をします。

岩手支部では医療機関への受診勧奨を外部委託機関により実施しています。  
(令和5年度委託先：EP ファーマライン)



↑詳しくはこちら

事業所様へ：「要治療」・「要精密検査」となった方には早めの受診を勧めさせていただくようお願いします。  
また事業所様へ外部委託機関から電話があった場合はご本人様にお取次ぎをお願いします。

お問い合わせ先：TEL019-604-9089(保健グループ)

# 健康サポート(特定保健指導)をご利用ください!

## 健康サポートとは?

健診の結果、生活習慣病を発症するリスクがある方に、専門職(保健師・管理栄養士)が生活習慣を見直すためのアドバイスを行います。



- ・高血圧
- ・高血糖
- ・脂質異常
- ・タバコ

放置すると…



そうなる前に

## 健康サポートで重大な生活習慣病になるリスクを減らしましょう!

協会けんぽの被保険者(加入者 ご本人)は**無料**で専門職(保健師・管理栄養士)からの健康サポートを受けられます!

## 健康サポートの利用方法は3つ!

### ①保健指導者が直接事業所を訪問

- ◎協会けんぽ岩手支部または、協会けんぽ岩手支部が委託している業者がお勤め先を訪問し、ご本人様と直接面談を行います。
- ◎事業所ご担当者様は、スケジュールの調整と面談場所の提供にご協力をお願いいたします。

簡単・便利

### ②健診日当日に健診機関で受ける

- ◎対象となった方には、健診機関からお声がけいたします。
- ◎後日日程を調整する必要が無いので、大変便利です。

健診当日に健康サポートを受けられる健診機関はコチラ→



### ③タブレット等によるオンライン面談

- ◎協会けんぽ岩手支部が委託している業者がタブレット等により、オンラインで面談を実施いたします。

健康サポート(特定保健指導)について、詳しくはコチラ→



お問い合わせ先: TEL019-604-9089 (保健グループ)

# 社労士通信

vol.21

## 物流の2024年問題って知ってますか? ～改善基準告示が改正になります～

**社長** 物流の2024年問題ってよく聞くけど、うちの会社には関係ないよね?

**社労士** 実はそんなことないんです。私たちの荷物が届きにくくなるかもしれませんよ。

**社長** それはどうして?

**社労士** 自動車運転者の働き方改革で改善基準告示というのが改正されるためなんです。

**社長** 改善基準告示って何?

**社労士** トラック、バス、タクシー等の運転手の長時間労働を制限し、健康を確保するため、拘束時間や休憩期間、運転時間等の基準を定めたものです。働き方改革関連法による、自動車運転業務の時間外労働の上限規制とともに、2024年4月1日より適用されることになりました。

**社長** へえ、具体的にどの様になったの?

トラックの「改善基準告示」改正のポイント

	現行	見直し後
1年の拘束時間	3,516時間	原則: 3,300時間
1か月の拘束時間	原則: 293時間 最大: 320時間	原則: 284時間 最大: 310時間 (1年の拘束時間が3,400時間を超えない範囲で年6回まで) ※284時間を超える日が3か月を超えて連続しないこと。 ※月の時間外・休日労働が100時間未満となるよう努める。
1日の休憩期間	継続8時間	継続11時間を基本とし、9時間下限 ※長距離・宿泊付きの運行の場合は、運行を早く切り上げ、まとまった休息をとれるよう例外を規定。

◎拘束時間…使用者に拘束されている時間のこと。(「労働時間」+「休憩時間」)  
(会社へ入社(始業)し、仕事を終えて会社から退社(終業)するまでの時間)  
◎休憩期間…使用者の拘束を受けない期間のこと。(業務終了時刻から、次の始業時刻までの時間)

**社労士** 上の表の通り、トラック運転手の拘束時間等にかなり制限が加わり、会社も個人も荷物が届くのに、これまでより時間がかかることが想定されます。

**社長** それじゃあ、物流業界はますます大変だ。それでなくても、運転手は人手不足で高齢化になってきているし…。モノが店頭には並ばない、モノが作れない、宅配サービスが受けられないなど、物流業界だけでなく、一般消費者にも影響が及ぶことになるな。

**社労士** 運転手の長時間労働は、荷主の都合による長時間の荷待ち、無理な配送依頼なども要因となっています。荷主となる会社や個人も、長時間の荷待ちをさせない、宅配の再配達を減らすなど様々な取り組みが必要ですね。



ささいな事でもお気軽にどうぞ!  
詳しくはお近くの  
**社会保険労務士**にご相談ください。  
ホームページ▶ <https://www.iwate-sr.jp>



社会保険協会からのお知らせ

☆健康ウォークin平泉を開催しました!

今年度も平泉歩こう会のご協力をいただきながら6月24日に新設の平泉スマートICを集合場所として、毛越寺あやめ祭りをメインとする6キロと9キロのコースに合わせて80名が参加しました。途中、短時間の雨に見舞われましたが、真っ盛りのあやめを一層際立たせ、真夏を思わせる暑さも忘れてシャッターを押し続けていました。



社会保険協会からのお願い

事業所所在地等を変更されたときはご連絡ください

事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、下記により当協会へご連絡をお願いいたします。

変更届

(送付先) FAX 019-626-0252

一般財団法人岩手県社会保険協会

会員番号  -  -  -

(宛名ラベルの下にあります) [ 変更日 年 月 日 ]

	変更前(全事項記入願います)	変更後(変更事項のみ記入願います)
ふりがな 事業所名		
所在地	〒 —	〒 —
	電話	電話

年金出張相談所

会場	10月	11月	時間
盛岡 八幡平市役所(多目的ホール)	6(金)	10(金)	10:00~15:30
ゆはず交流館(岩手町)	18(水)	15(水)	10:00~15:30
葛巻町役場	25(水)	11月はお休みです	10:30~15:00
紫波町役場	10月はお休みです	22(水)	10:00~15:30
一関 陸前高田市役所	19(木)	11月はお休みです	10:30~15:30
大船渡市役所	26(木)	30(木)	10:30~15:30
奥州市役所(本庁)	10月はお休みです	9(木)	10:00~15:30
奥州市役所(江刺総合支所)	5(木)	11月はお休みです	10:00~15:30
宮古 青葉ビル第1・2研修室(釜石市)	19(木)	16(木)	10:00~15:30
花巻 遠野市役所本庁舎3階	5(木)	2(木)	10:30~15:30
二戸 久慈市文化会館(アンバーホール)	6(金)	20(月)	10:30~16:00
	25(水)	30(木)	10:30~16:00

年金相談のご案内

県内の年金事務所では、通常の業務取扱時間のほか下記時間帯も年金相談を受けられます。

- ①月曜日(祝日にあたる時は翌開所日)午後7時まで受付を延長
- ②第2土曜日は、休日相談日9:30~16:00まで受付

※相談の内容によっては、翌日以降の回答となる場合があります。※変更される場合がありますので、各年金事務所へご確認のうえお出かけください。

[自動音声案内番号]

- 盛岡年金事務所 ☎019-623-6211(代) → 5
- 一関年金事務所 ☎0191-23-4246(代) → 1→2
- 宮古年金事務所 ☎0193-62-1963(代) → 5
- 花巻年金事務所 ☎0198-23-3351(代) → 1→2
- 二戸年金事務所 ☎0195-23-4111(代) → 5

※各会場とも電話による時間予約制を実施しています。相談日の前日までに管轄の年金事務所へご予約ください。