

社会保険

おたのしみ

2022

11▶12

第705号

日本年金機構

- 電子申請の利用準備について
- 「賞与支払届」を忘れずにご提出ください

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

- 特定保健指導のご案内
- 5分でできる！簡単エクササイズ動画を公開中です！
- 令和5年1月から新様式の申請書(届出書)のご使用をお願いします

職場内で回覧しましょう

電子申請の利用 準備について



電子申請（オンライン申請）とは、行政機関への申請・届出をインターネットを利用して行うものです。電子申請により、自宅や職場のパソコンから行政機関に対する申請・届出を行うことができます。

電子申請を利用するためにはWindows8.1以降のOSを搭載したパソコンおよびインターネットエクスプローラを利用できる環境が必要です。

また、事前準備として、GBizIDアカウントまたは、電子証明書の取得が必要です。

GBizIDの取得



GBizIDとは？

⇒一つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

電子申請で社会保険の手続きをするためには、^{ジー・ビス・アイディー}「gBizID プライム」または「gBizID メンバー」のアカウント取得が必要です。

「gBizIDメンバー」とは、事業主に代わって総務部長等が届出をすることができるアカウントです。「gBizIDメンバー」を作成する前に、「gBizIDプライム」のアカウントを作成する必要があります。

アカウント種別	取得方法
gBizID プライム	印鑑証明書（個人事業主は印鑑登録証明書）と登録している印鑑で押印した申請書を運用センターに郵送し、審査ののち作成される、法人代表者もしくは個人事業主のアカウント。2週間程度で取得が可能。
gBizID メンバー	組織の従業員用のアカウントとして、gBizIDプライムの利用者が自身のマイページで作成するアカウント。オンラインで即日取得が可能。

※事業主以外のgBizIDメンバーが社会保険の電子申請をする場合は、あらかじめ事業所関係変更（訂正）届により事業主代理人の届出を年金事務所へ提出していただく必要があります。

電子証明書の取得

電子証明書とは？

⇒署名されたファイルの本人性を証明するもので、書面申請の場合の印鑑証明書に相当するものです。



電子証明書は「認証局」と呼ばれる発行機関から取得できます。官公庁や民間の認証局が発行しています。

○電子証明書の選び方

官公庁が発行	民間が発行
<ul style="list-style-type: none"> ●公的個人認証サービス（マイナンバーカード） ●商業登記に基づく電子認証制度 	各種民間認証局
※官民で機能的な違いは特にないと考えて差し支えありません。	
個人名義	法人名義
個人として手続きしたいのか、法人として手続きしたいのかによって選択	
ICカードタイプ	ファイルタイプ
電子証明書が入ったICカードとして使うタイプ	パソコンにインストールして使うタイプ
<ul style="list-style-type: none"> ●カードリーダーを別途購入する必要あり ●紛失の恐れ ●物として存在するので運用管理が容易 ●複数人での同時使用がやや困難 	<ul style="list-style-type: none"> ●一度にインストールしてしまえば便利 ●複数台のPCで同時に使用可能 ●どのパソコンにインストールされてるかなど、管理が大変になる可能性あり



取得費用

電子証明書には、証明期間（有効期間）が定められており、証明期間に応じて手数料が必要となります。なお、証明期間や手数料は認証局によって異なっています。詳細は各認証局のHPをご確認ください。

「賞与支払届」を忘れずにご提出ください

電子申請がいちばん早い！

（電子申請をご利用ください。紙や電子媒体で申請されたものより早く処理がされます。）



手続内容

賞与についても健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納付することになっています。事業主が被保険者及び70歳以上被用者へ賞与を支給した場合には、支給日より5日以内に「被保険者賞与支払届」により支給額等を届出します。

この届出内容により標準賞与額が決定され、これにより賞与の保険料額が決定されます。また、標準賞与額は、被保険者が受給する年金額の計算の基礎となるものですので適切な届出をお願いします。

<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をいいます。なお、年4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象とされます。

お問い合わせ先

- G Biz ID関係
「G Biz ID」ヘルプデスク **0570-023-797**（受付時間）月～金曜日：午前9時～午後5時
※祝日、年末年始はご利用いただけません。

- 届書作成プログラム関係
「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）」
（事業所・厚生年金加入者向け）

0570-007-123（ナビダイヤル） **03-6837-2913**（050から始まる電話でおかけになる場合）

[2番]をお選びください

[2番]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）、年末年始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 | 6. ボールトレーニング |
| 2. 体操A | 7. チューブトレーニング |
| 3. 体操B | 8. ステップ運動A |
| 4. タオル体操 | 9. ステップ運動B |
| 5. 自重不可(じじゅうふか) トレーニング | 10. リラックス |

時間
60分

貸出番号 ⑨ ちょよいのちょいトレ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ご記入の上、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をお願いいたします。



費用

- 会員事業所で本年度会費納入事業所 **無料**
- 非会員事業所、会員事業所で本年度会費未納事業所 **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							
上記のとおり健康づくりDVDの貸出しを申し込みます。 一般財団法人 大分県社会保険協会長 殿							

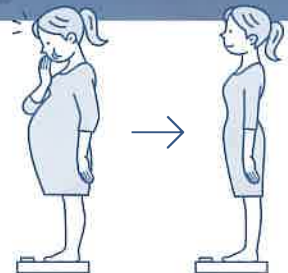
FAX 097-504-7034

／ 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の改善サポートです。
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



★ 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、皆さまの健康を守るだけでなく保険料負担の軽減にもつながります。

協会けんぽ インセンティブ制度 🔍

事業主様へ

定期健康診断（事業者健診）の 健診結果データの提供をお願いします

協会けんぽでは、ご提供いただいた健診結果データを有効に活用し、加入者の皆さまの健康増進を目的とした特定保健指導を実施する等の取り組みを行っています。

対象：事業主様が実施する定期健康診断を受けた被保険者様（40～74歳）の健診結果

提供方法

①～④のいずれかの方法をお願いします

- ① 健診結果のコピー（紙媒体）を提供
- ② 健診結果のデータ（電子媒体）を提供
- ③ 協会けんぽへ同意書を提出し、健診機関から提供
- ④ 健診機関と契約を交わし、健診機関から提供

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（高齢者の医療の確保に関する法律第27条）、健診を受けた方（従業員様）の同意は不要です。
（個人情報保護に関する法律第23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 🔍

5分でできる！ 簡単エクササイズ動画を公開中です♪



協会けんぽ大分支部では、加入者の皆さまの健康維持・増進を目的として、誰でも気軽に取り組めるエクササイズ動画を制作しました！
職種別のお悩みに合わせた動画もありますので、職場での休憩時間等にもぜひご活用ください。

協会けんぽ大分 エクササイズ

スマホ・タブレットでの
ご視聴はこちらから ▶



令和5年
1月から

新様式の申請書(届出書)のご使用をお願いします

協会けんぽでは、加入者様がより分かりやすく、記入しやすくするとともに、加入者様へより迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、令和5年1月に各種申請書(届出書)の様式を変更します。

※令和4年12月以前に新様式の申請書(届出書)で申請された場合や、令和5年1月以降に現在使用している申請書(届出書)で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまう場合がございますので、令和5年1月からの様式の切替にご協力をお願いします。

様式を変更する主な申請書(届出書)

健康保険給付関係
傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書(立替払等)
療養費支給申請書(治療用装具)
限度額適用認定申請書
限度額適用・標準負担額減額認定申請書
高額療養費支給申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
出産育児一時金内払金支払依頼書
埋葬料(費)支給申請書
特定疾病療養受療証交付申請書

任意継続関係
任意継続被保険者資格取得届出書
任意継続被保険者被扶養者(異動)届
任意継続被保険者資格喪失届出書
任意継続被保険者氏名 生年月日 性別 住所 電話番号変更(訂正)届

被保険者証等再交付関係
被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書

新様式の申請書等は、協会けんぽのホームページから入手できます。

(お電話で郵送のご依頼を
いただくことも可能です。)



協会けんぽホームページの
こちらをクリック



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

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、説明会を開催中です。



下記会場は募集定員に若干の余裕があります

11/16 (水)	宇佐市	宇佐市勤労者総合福祉センター『さんさん館』
11/24 (木)	佐伯市	保健福祉総合センター『和楽』
11/29 (火)	日田市	日田市複合文化施設『アオーゼ』

※申込タイミングによっては受付終了している場合がございます。その際は当日使用いたします資料のみお送りさせていただきます。



令和4年度

年金 シニアライフセミナー



退職後のいきがいや、家庭経済及び健康維持増進等に必要知識を提供し、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。



「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 「大野町解放会館」	8日(火)	13日(火)	10日(火)
豊後大野市商工会 (三重町)	10日(木)	8日(木)	12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」	16日(水)	21日(水)	18日(水)
湯布院病院		20日(火)	
由布市役所 (本庁舎)	15日(火)		17日(火)
宇佐市勤労者総合福祉センター 「さんさん館」	10日(木)	8日(木)	12日(木)

会場	11月	12月	1月
豊後高田市役所	24日(木)	22日(木)	26日(木)
臼杵市社会福祉センター	10日(木)	8日(木)	12日(木)
市民ふれあい交流センター (津久見市)		20日(火)	
玖珠町役場	16日(水)	14日(水)	18日(水)
九重町役場		21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。