

社会
保険

あおもり

2024
4
No.843

偶数月発行

◀ CONTENTS ▶

新たに従業員を採用したときなどの手続き……………2	令和6年度社会保険協会費のご案内について……………6
社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください……………3	県南支部ハイキングのご案内
青森支部の令和6年3月分(4月納付分)からの 健康保険料率・介護保険料率は引き下げとなります ……4	県南支部パークゴルフ大会のご案内……………7
協会けんぽの健康診断は検査項目が充実 お得に健康診断を受診しませんか……………5	津軽支部ゴルフ大会のご案内
	私のひとこと……………8
	出張年金相談のお知らせ／健康啓発DVD／会員変更届



第2回青森県年金ポスターコンクール「優秀賞」

八戸市立長者中学校 古川 玲奈さん 作

社会保険あおもりはホームページでもご覧いただけます。

一般財団法人 青森県社会保険協会ホームページ <http://www.shaho-aomori.jp/>



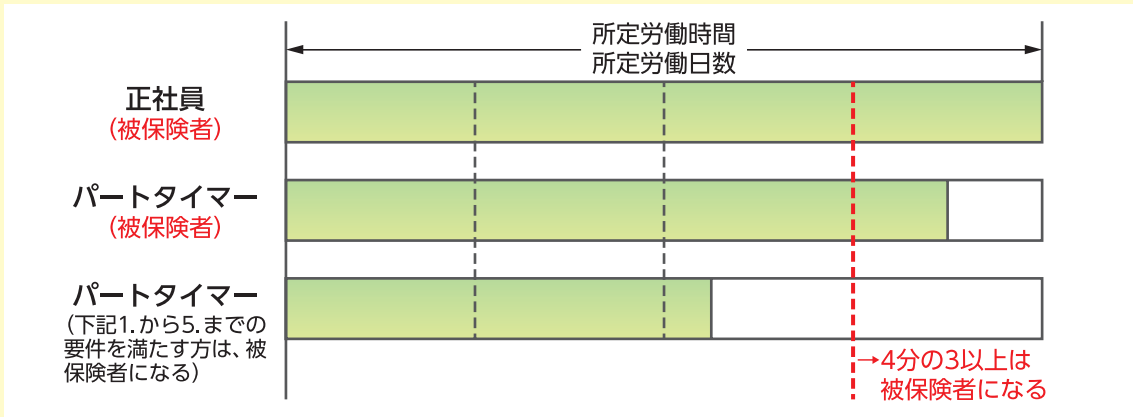
新たに従業員を採用したときなどの手続き

届書・申請書名 健康保険・厚生年金保険 被保険者資格取得届(70歳以上被用者該当届)

従業員を採用するなど、新たに健康保険及び厚生年金保険に加入すべき方が生じたときは届け出が必要です。従業員の国籍や性別、年金の受給の有無にかかわらず、加入要件を満たしている場合は届出をする必要があります。

常用的使用関係のパートタイマー、アルバイト等も被保険者に

パートタイマー・アルバイト等でも事業所と常用的使用関係にある場合は、被保険者となります。1週間の所定労働時間および1か月の所定労働日数が同じ事業所で同様の業務に従事している一般社員の4分の3以上である方は被保険者とされます。



短時間労働者の取り扱いについて

一般社員の所定労働時間および所定労働日数の4分の3未満であっても、下記の5要件を全て満たす方は、被保険者になります。

1. 週の所定労働時間が20時間以上あること
2. 2ヶ月を超える雇用の見込みがあること
3. 賃金の月額が8.8万円以上であること
4. 学生でないこと
5. 厚生年金保険の被保険者数が常時101人以上(令和6年10月からは、常時51人以上)の法人・個人の適用事業所、および国または地方公共団体に属する全ての適用事業所に勤めていること
なお、厚生年金保険の被保険者数が101人未満(令和6年10月からは、51人未満)の法人・個人の適用事業所であっても、労使合意に基づき申出をした場合は、任意特定適用事業所となります。

ご注意ください!

資格取得届の提出が必要な方について、届出が提出されていないことが後で分かった場合、遡って資格取得届を提出していただくとともに、事実が発生したときに遡って保険料をお支払いいただくこととなります。

また、対象となる方が老齢厚生年金の受給者である場合、本人の1か月当たりの年金額と総報酬月額相当額の合計額に応じて年金額の一部または全部が支払停止になることがあります。この場合、本来支払停止が開始されるべき時点で遡って支払の停止が行われます。

介護保険料の控除について 控除する方(40歳～64歳)の生年月日は下記のとおりです。

3月分 4月支払いの給与から控除 ● 昭和34年4月2日生まれから昭和59年4月1日生まれまで

4月分 5月支払いの給与から控除 ● 昭和34年5月2日生まれから昭和59年5月1日生まれまで

●このページでご不明な点がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。●

青森年金事務所	TEL 017-734-7495	弘前年金事務所	TEL 0172-27-1339
八戸年金事務所	TEL 0178-44-1742	むつ年金事務所	TEL 0175-22-4947

社会保険料は納期内に納めましょう。(3月分は令和6年4月30日(火)、4月分は令和6年5月31日(金)まで)

事業主の皆さまへ





社会保険の手続きは「電子申請」をご利用ください

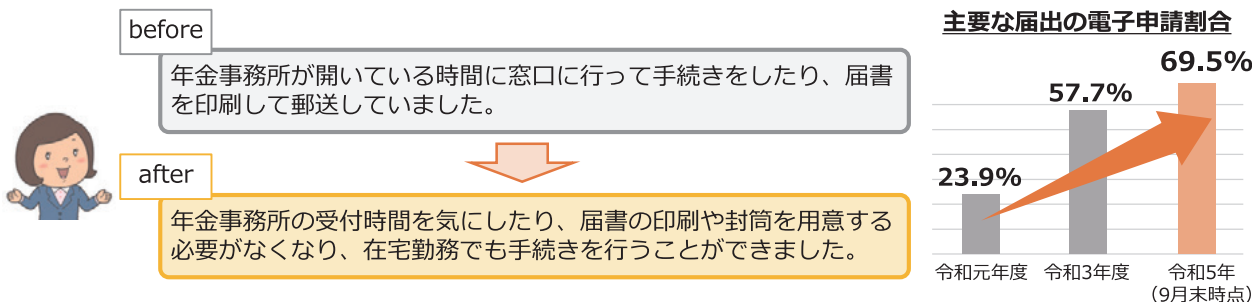
社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きは、e-Gov^{※1}やマイナポータル^{※2}を活用し、インターネットで申請・届出ができる電子申請をご利用ください。

毎年7月に提出する算定基礎届や賞与を支払った際に提出する賞与支払届等、社会保険に関する主要な届出^{※3}を、オンラインで行うことができます。



- ※1 デジタル庁が運営する総合的な行政ポータルサイトです。
- ※2 デジタル庁が運営する、行政手続きの検索・電子申請などをワンストップで行うことができるオンラインサービスです。
- ※3 資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届・被扶養者（異動）届・国民年金第3号被保険者関係届

電子申請を利用する主なメリット

- 
いつでもどこでも申請可能
 24時間365日オンラインで申請ができます。在宅勤務をしていても、自宅から申請できます。
- 
コスト削減
 来所や郵送による申請と比べ、移動に要する時間や交通費、郵送費を削減できます。
- 
処理が速く、正確
 申請データをそのまま取り込んで処理するため、紙の届出と比べ、正確に速く処理されます。
- 
申請時のチェック、データ管理が簡単
 申請時に不備がないかシステムチェックができます。処理状況・結果通知をPCで確認でき、データ管理も簡単です。




ご利用のソフトウェア別の電子申請方法

- ① 市販の労務管理ソフトや自社システム**
 (電子申請に対応しているもの)
※ 電子申請はe-Govやマイナポータルを経由して行います。
 - ② 届書作成プログラム**
 - 届書作成プログラムとは、届書を簡単に作成し、電子申請できるソフトウェアです。
 - 日本年金機構のホームページから無料でダウンロードできます。
- 
GbizID^{※4}または電子証明書^{※5}で電子申請
- 
GbizIDで電子申請
- GbizIDをお持ちの方は、届書作成プログラムの利用により、届書をオンラインで簡単に申請することができます。この機会にぜひ電子申請をご利用ください。**

- ※4 **GbizID**とは、デジタル庁が運営している認証システムです。1つのアカウント（ID・パスワード）で複数の行政手続きが可能となるサービスで、無料で利用することができます。GbizIDには、2種類のアカウントがありますが、社会保険手続きの電子申請をご利用いただく場合、GbizIDプライムの取得が必要になります。なお、GbizIDプライムの発行には2週間程度を要します。詳しい内容、手続きはGbizIDのホームページをご覧ください。
- ※5 **電子証明書**とは、電子申請の際、申請者が送信するデータが原本であること、変更されていないことを証明するためのものです。取得方法等は、電子証明書を発行する認証局（官公庁または民間）のホームページをご確認ください。

利用方法等については、日本年金機構のホームページをご確認ください



日本年金機構 電子申請

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

青森支部の令和6年3月分(4月納付分)からの
健康保険料率・介護保険料率は“引き下げ”となります。

●健康保険料率

令和6年2月分(3月納付分)まで

9.79%

令和6年3月分(4月納付分)から

9.49%

●介護保険料率

令和6年2月分(3月納付分)まで

1.82%

令和6年3月分(4月納付分)から

1.60%



- ※ 健康保険料と介護保険料は、労使折半となります。
- ※ 40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。
- ※ 賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

各都道府県の保険料率は、地域の医療費水準に基づいて算出されます。
以下を取り組むことで、保険料率の伸びを抑えていきましょう！

✓ 年に一回、健康診断を受診しよう！

- 協会けんぽの健康診断を受診する。
 - ・被保険者(35~74歳の方)
 - 生活習慣病予防健診
 - ・被扶養者(40~74歳の方)
 - 特定健診
- 事業者健診を受診する。
 - ※事業者健診を受診した場合は、協会けんぽへ健診結果の提供をお願いします。(40歳以上の被保険者対象)

✓ 保健指導を積極的に利用しよう！
医療機関への早期受診を心掛けよう！

被保険者様
へのお願い

- ・特定保健指導の対象になったら、必ず利用しよう！
- ・健康診断の結果、「要精密検査」「要治療」になったら、お近くの医療機関やかかりつけ医を受診しよう。

事業所様
へのお願い

- ・従業員の皆様が、保健指導や医療機関を受診しやすい職場の環境づくりへのご協力をお願いいたします。

✓ 事業所で健康づくりに取り組もう！

従業員が“いきいき”と働くことができる事業所を目指して、事業主様が従業員の健康づくりに取り組む「健康宣言」を実施しましょう！健康宣言を行うことで、健康づくりに関するお得な特典もあります！



→詳しくは右記の二次元コードをご確認ください

✓ お財布にもやさしい！
ジェネリック医薬品を使用しよう！

ジェネリック医薬品は皆様のお薬代の負担軽減だけでなく、健康保険財政の改善にもつながります。

方法

医療機関・調剤薬局で、処方を受ける際に医師・薬剤師に「ジェネリック医薬品」への変更をご相談ください。

お問い合わせ先：協会けんぽ青森支部 企画総務グループ TEL 017-721-2713

協会けんぽの健康診断は“**検査項目が充実**”
“お得”に健康診断を受診しませんか？

●生活習慣病予防健診

35歳以上の被保険者の方対象

費用

一般健診 総額最高 **18,865円** — 協会補助 額最高 **13,583円**
 = 自己負担額 最高 **5,282円**で受診可能

ポイント

✓ 令和5年4月から**自己負担額がお安くな**っております！

健診内容

診察、問診、身体計測、血圧、血液検査、視力・聴力検査、尿検査、心電図、**胸・胃レントゲン、便潜血反応検査**

ポイント

✓ **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）**までカバーできる！
 ✓ **事業者(定期)健診の代わり**になる。

追加できる健診

●付加健診：腹部超音波検査や眼底検査等
 ●肝炎ウイルス検査
 ●婦人科検診：乳がん検診、子宮頸がん検診
 ※別途自己負担費用があります。

ポイント

✓ 令和6年4月から付加健診の対象年齢が**拡大**！
 現行の**40歳、50歳**に加え、**45歳、55歳、60歳、65歳、70歳**も対象

受診方法

①ご希望の健診機関に予約の連絡をする
 ②当日受診する
 ※ご予約の際は、「協会けんぽの生活習慣病予防健診を希望します」とお伝えください。
 ※当日は、保険証及び検査容器などを忘れないよう、お持ちください。

詳しくは [協会けんぽ青森 生活習慣病予防健診](#) で検索 🔍
 または右記二次元コードよりご確認ください。



●特定健診

40歳以上の被扶養者の方対象

費用

協会けんぽから最高7,150円の補助により
“無料で受診できる健診機関”もあります。
 ※健診機関によって自己負担費用が異なります。

健診内容

診察、問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査等の基本的な健診項目
 ※がん検診はお住いの市町村へ申込みください。

詳しくは [協会けんぽ青森 特定健診](#) で検索 🔍
 または右記二次元コードよりご確認ください。



受診方法

- ①受診券（セット券）が届く
- ②ご希望の健診機関に連絡する
 ※予約時に受診者の情報、受診希望日をお伝えください。
- ③当日、健診を受診する
 ※当日は受診券（セット券）、保険証、自己負担費用等を必ずお持ちください。



お問い合わせ先：協会けんぽ青森支部 保健グループ

TEL 017-721-2723

任意継続、限度額適用認定証、傷病手当金などの申請は郵送でお手続き可能です。ご協力をお願いいたします。

令和6年度社会保険協会費のご案内について

会員各位のご協力により、令和5年度事業が終了しました。
令和6年度の会費のご案内と事業計画を4月号に同封しましたので、
引き続きご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

社会保険あおもり2024.2月号のP.7「令和6年度社会保険協会費のお知らせ」について、次のとおり訂正させていただきます。

払込取扱票を利用して払込みされる場合、現金でのお支払い時の加算110円は会員事業所様のご負担と載せておりましたが、ゆうちょ銀行の料金改定により令和6年1月22日から不要となりました。

県南支部 ハイキングのご案内



白神山地の世界遺産緩衝地域にある景勝地・暗門の滝へ出かけませんか。岸壁に囲まれた渓谷の先にある落差26メートルの第3の滝までの往復コースです。森と水辺の景色を楽しみましょう。

日時：令和6年7月7日(日) 出発10分前集合
 ●本八戸駅前(デリー東北通り) 6時10分出発
 ●イオンモール下田(高速バス停前) 6時40分出発
 ●十和田市民文化センター前 7時05分出発

定員：40名(1事業所4名以内)
 ※参加は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。
 ※奇数でお申し込みの場合、バス等の座席は相席となりますので、ご了承ください。

申込受付：令和6年4月19日(金)までにお申し込みください。
 (定員になり次第締め切ります)

旅行先：西目屋村 秘境「暗門渓谷」と白神温泉

参加資格：県南支部会員事業所の被保険者とその家族
2時間程度のハイキングができる方に限ります

参加料：一人 5,000円(昼食、入浴代含む)

納付方法：後日、事業所を通じ納付書を送付します。
 5月13日納付書を発送いたしますので、5月16日まで納付書が届かない場合は、ご連絡ください。

申込先：FAX 017-723-9895
 (一財)青森県社会保険協会
 〒030-0823 青森市橋本1-9-22-2F

その他：●ハイキングのできる服装と履物でご参加ください。
 ●天候の急変に備え雨具と防寒着の用意も忘れずに!

行程表	本八戸駅 — 下田 — 十和田 — 道の駅しちのへ — 道の駅ひろさきサンフェスタ石川 — 西目屋村：暗門渓谷ハイキング(第3の滝往復) 6:10 6:40 7:05 [所要時間 約120分]
	アクアビレッジANMON — 西目屋村：ブナの里白神館 — 道の駅しちのへ — 十和田 — 下田 — 本八戸駅 [弁当昼食] [入浴・休憩] 18:15 18:40 19:10

ハイキング参加申込書

FAX 017-723-9895

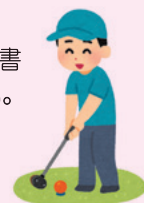
事業所	会員番号	会費払込取扱票のご依頼人住所氏名欄()内の数字をご記入ください。		
	郵便番号	〒	—	所在地
	名称	電話番号		
バス乗車場所(下記に乗車場所番号を記入してください)		①本八戸駅	②下田	③十和田
	参加者氏名	乗車場所番号	参加者氏名	乗車場所番号
1			3	
2			4	
参加人数合計		名	参加料合計	円
上記参加者の代表者氏名(再掲)		参加代表者の携帯番号(必ず記入ください)		

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

県南支部 パークゴルフ大会のご案内

プレーの後は、バーベキューをお楽しみください

日時	令和6年7月20日(土) 受付 9:00 ※小雨決行 プレー開始時間 9:30	参加資格	県南支部会員事業所の被保険者とその家族
会場	八戸美保野パークゴルフクラブ	定員	30名 ※最少催行人数20名
参加料	1人 2,000円(プレー代・貸しクラブ・貸ボール代・昼食代含む)	競技方法	個人戦 (1組3名)
納付方法	後日事業所を通じ納付書を送付します。 6月14日まで納付書が届かない場合はご連絡ください。	申込方法	6月4日(火)までに、下記参加申込書に記入の上、FAX送信してください。 FAX 017-723-9895
		お問合先	(一財)青森県社会保険協会 Tel 017-776-4471



パークゴルフ大会参加申込書

FAX 017-723-9895

事業所	会員番号	会費払込取扱票のご依頼人住所氏名欄()内の数字をご記入ください。				
	郵便番号	〒	-	所在地		
	名称	電話番号				
	参加者氏名		参加者氏名		参加者氏名	
①組	1		2		3	
②組	4		5		6	
参加人数合計		名		参加料合計		円
上記参加者の代表者氏名(再掲)				参加代表者携帯番号(必ず記入ください)		

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

津軽支部 ゴルフ大会のご案内

日時	令和6年7月4日(木) 午前9時00分スタート アウト・イン同時スタート(小雨決行)	表彰式	プレー終了後、ゴルフ場 レストランで行います。
場所	津軽カントリークラブ (TEL 0172-83-2326)	申込締切	令和6年6月14日(金)
参加資格	津軽支部会員事業所の被保険者	定員	先着40名
参加料	2,000円(当日、会場受付にて申し受けます) ※プレー代は各自負担となります。 (ドリンク・食事代含 9,900円) ※キャディー代は別途になります。希望者はお申し込みください。(キャディー代 3,080円)	申込方法	下記申込書をFAXしてください。 FAX 0172-44-7567
競技方法	ダブルペリア方式(上限打ち切りなし)	問合先	弘南鉄道(株)総務課 担当 船越 Tel 0172-44-3136
		※申込みされた方で、6月27日までに「スタートリスト」が届かない場合は、弘南鉄道(株)担当者までご連絡ください。	



ゴルフ大会参加申込書

弘南鉄道株式会社 総務課あて

FAX 0172-44-7567

事業所より複数人参加申込みされる場合は、用紙をコピーしてお使いください。

事業所	会員番号	会費払込取扱票のご依頼人住所氏名欄()内の数字をご記入ください。				
	郵便番号	〒	-	所在地		
	名称	FAX		キャディー(どちらかに○)		
	電話			必要	不要	
参加者氏名		電話番号(携帯)	生年月日	年	月	日

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

私のひとこと



さとう みさお
佐藤 操さん
しらかみ十二湖株式会社
(深浦町)

★職場のPR

アオーネ白神十二湖は、県内はもちろん、県外、そして海外からも白神山や十二湖、青池の観光拠点として多くの方が訪れる観光宿泊施設です。カップルやグループで泊まれるログコテージや、シェフの料理が人気のレストラン、地元の土産品を取り揃えた物産館などが建ち並び、そこから眺める夕陽や星空も自慢の1つです。国道101号や、JR五能線で海岸沿いの景色をゆっくり楽しみながらお越しください。コロナや豪雨災害など大変な時期もありましたが、従業員みんなでそうした

困難を乗り越えてきましたので、これからまた笑顔でお客様をお迎えできることが嬉しく、楽しみにしております。

★担当している仕事

主に副支配人兼総務課長としての業務ですが、カウンターやホールで接客業務をしたり、送迎車の運転をしたり何でもやります！

★個人的に最近気になること

50歳になったので色々な特典や割引があること。

★自己の健康管理について

ランニングが趣味ですが最近ではさぼり気味なので春からまた頑張ります。

出張年金相談のお知らせ

会場	日程	時間	予約先
柏葉館(七戸町)	5月15日(水)	10:30~15:00	青森年金事務所 017-734-7495
野辺地町中央公民館	6月19日(水)	10:00~15:00	[番号案内①→職員対応②]
十和田市役所	5月21日(火)	10:00~15:00	八戸年金事務所 0178-44-1742
	5月28日(火)	10:00~15:00	
三沢市役所	6月18日(火)	10:00~15:00	[番号案内①→職員対応②]
五所川原市役所	5月9日(木)	10:00~16:00	弘前年金事務所 0172-27-1339
	6月13日(木)	10:00~16:00	
つがる市役所	5月23日(木)	10:00~16:00	[番号案内①→職員対応②]
	6月27日(木)	10:00~16:00	

【予約受付時間】平日 8:30~17:15 お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

※出張年金相談は完全予約制となります。ご予約は相談日の1か月前から受付いたしますが、定員になり次第締め切ります。
※本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。また、本人以外の方が相談される場合には、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身分証明書(運転免許証等)が必要となります。

電話によるお問い合わせは「ねんきんダイヤル」へお願いします！



0570-05-1165

※050から始まる電話でおかけになる場合は「03-6700-1165」へ

健康啓発DVDを貸し出しています

- ① はじめてのウォーキング&ジョギング(31分)
- ② 若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット(33分)
- ③ Good-byeストレス(29分)
- ④ 正しく知れば怖くないがんのお話(26分)
- ⑤ メンタルヘルス5 自分でできるストレスコントロール(25分)
- ⑥ メンタルヘルス6 ストレス・コーピングによるセルフケア(26分)
- ⑦ 毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう(60分)
- ⑧ 健康サポート体操(60分)
- ⑨ 夏の熱中症 冬のヒートショックに気をつけよう(42分)

詳しくは、ホームページをご確認ください。

青森県社会保険協会

検索

として保管しましょう

《会員事業主の皆さまへ》

社会保険協会からのお願い

事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、お手数ですが、下記より当協会までご連絡をお願いいたします。

会員事業所変更届(送付先)FAX017-723-9895 一般財団法人青森県社会保険協会

会員番号	※会費払込用紙や封筒の宛名シールに印字されております。	
	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)
フリガナ		
事業所名		
所在地	〒 -	〒 -
電話番号		