

社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2025

春

Spring

vol.458

発行／(一財)滋賀県社会保険協会
大津市馬場3丁目2-25 ワカヤマビル3F
TEL.077-522-3458 FAX.077-522-3424

ホームページはこちら



今月の記事

- 令和7年度の保険料率が決定しました
- 健康保険の記号・番号の確認方法について
- 退職後の健康保険の手続きについて
- 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!
- 「ねんきんネット」をご活用ください!
- 「海遊館」「ニフレル」「京都水族館」「京都鉄道博物館」の入館引換券等の発行
- 「施設利用会員証」のご案内
- 従業員の健康向上に!! 出前ウォーキングを実施致します。
- 令和7年度 社会保険協会費の納入のお願い
- デスクワーカーエクササイズ



〔蒲生郡：滋賀農業公園 ブルーメの丘／滋賀県蒲生郡日野町にある農業公園である。中世ドイツをイメージした、酪農・ふれあい・体験をテーマに自然の中で遊びを通じて感性を育む体験型農業公園です。〕

次のホームページにおいても、社会保険に関する情報を掲載しております。

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

協会けんぽホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽの加入者・事業主の皆様へ 令和7年度の保険料率が決定しました

協会けんぽ滋賀支部の保険料率は令和7年3月分保険料(4月納付分)から下記の通り、変更となります。加入者の皆様の医療と健康を支えるため、保険料のご負担につきまして、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

滋賀支部の健康保険料率
令和7年2月分(3月納付分)まで

9.89%

全国一律の介護保険料率 1.60%

滋賀支部の健康保険料率
令和7年3月分(4月納付分)から

9.97%

全国一律の介護保険料率 1.59%

- *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。
- *任意継続被保険者の方は、令和7年4月分から変更となります。

健康保険の記号・番号の確認方法について

健康保険の記号・番号は各種給付金等の申請書類、健診のお申込みの際に必要です。

↓ 確認方法は下記の通り ↓

マイナ保険証をお持ちの方はマイナポータルから確認可能!



- 1 「はじめる」を押します。
マイナカードをお手元にご用意ください。



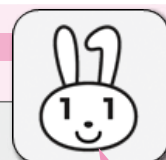
- 2 「登録・ログイン」を押してマイナポータルにログインします。



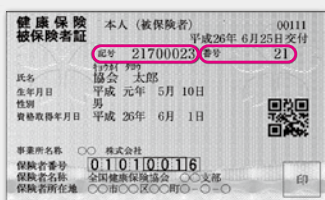
- 3 ログイン後、「健康保険証」を押します。



- 4 「資格情報」から、登録されている健康保険証情報が確認できます。



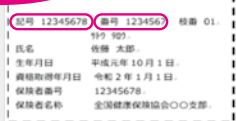
アプリをダウンロードする必要があります



健康保険証

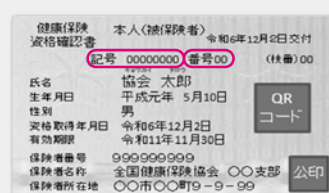
(退職または扶養解除等で資格喪失しない限り、令和7年12月1日まで使用できます。)

資格情報のお知らせのみでは受診できません



資格情報のお知らせ(紙製)

(ご紛失等でお手元がない場合は、再発行することができます。)



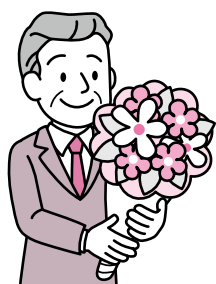
資格確認書(プラスチック製)

(マイナ保険証をお持ちでない方等に発行します。)

退職後の健康保険の手続きについて

退職により健康保険の資格を喪失されると、**退職日の翌日から健康保険証、資格確認書が使用できなくなります**。退職日から1日も空かずに再就職をされる場合を除き、下記の選択肢のいずれかの加入手続きが必要となります。

	①協会けんぽの 任意継続被保険者	②国民健康保険の 被保険者	③家族の健康保険の 被扶養者
手続き	お住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ 資格取得申出書を提出	お住まいの市区町村役場の 国民健康保険担当課へ	家族の勤務先の事業所を 通じて届け出
保険料	退職時の標準報酬月額 ※令和7年度は上限32万円 ×都道府県支部の保険料率 保険料額の算定の基礎となる標準報酬月額は2年間 変わりませんが、標準報酬月額の上限や保険料率の 改定等により変更となる場合があります。	前年の所得などにより 決定	協会けんぽの被扶養者の 場合は負担なし



以下を
ご確認ください

「特例対象被保険者」に対して 国民健康保険料を軽減する制度があります

倒産・解雇などにより失業された方(特定受給資格者および特定理由離職者)には国民健康保険料の軽減制度があります。
詳しくは、お住まいの市区町村役場へご確認ください。

加入 要件

退職日(資格喪失日の前日)までに継続して**2か月以上**の被保険者期間があること。
前に加入していた任意継続被保険者期間は含まれません。

加入 方法

資格喪失日(退職日の翌日)から**20日以内**に、お住まいの協会けんぽ都道府県支部へ資格取得申出書を提出(必着)してください。
提出期限が土、日、祝日など協会けんぽの休業日にあたる場合は、翌営業日までとなります。
退職日より前のご提出はできません。

加入 期間

任意継続被保険者となってから**2年間**
ただし、以下の理由に該当した場合は2年を経過する前であっても資格を喪失します。

- a) 毎月の保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- b) 就職等により、健康保険等の被保険者となったとき
- c) 任意継続被保険者でなくなることを希望したとき
- d) 被保険者の方が亡くなられたとき
- e) 被保険者の方が後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

社会保険事務ご担当者の方へのお願い

従業員が退職された際は、ご家族の健康保険証、資格確認書もあわせて速やかに回収し、「被保険者資格喪失届」に添付の上、退職日後5日以内に日本年金機構大阪広域事務センターへ送付してください。電子申請の場合は、手続き後すぐに健康保険証、資格確認書を送付してください。

任意継続保険制度の詳細はこちら



協会けんぽHP

従業員を採用したときは「資格取得届」を!!

新たに従業員を採用したとき、事業主は資格取得日から5日以内に「被保険者資格取得届」を提出してください。

被保険者とは

厚生年金保険・健康保険では、会社(事業所)単位で適用事業所となり、その事業所に使用される人はすべて被保険者になります。

※厚生年金保険は、原則70歳に達するまでの加入となります。

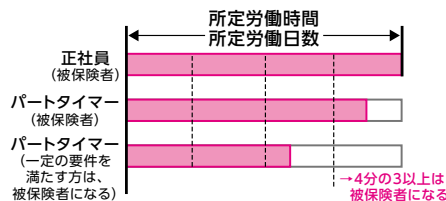


厚生年金保険・健康保険の加入要件

正社員や法人の代表者、役員等は被保険者になります。

パートタイマー・アルバイト等でも、1週間の所定労働時間および1ヶ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正社員の4分の3以上である方は、被保険者になります。

また、正社員の4分の3未満であっても、50人を超える企業に勤務し、週の所定労働時間が20時間以上など一定の要件を満たす方は、被保険者になります。



年金受給者を雇用した場合

70歳未満で老齢厚生年金(特別支給を含む)を受給している人を雇用した場合でも、加入要件を満たす方は、被保険者になります。

なお、在職中の老齢厚生年金は給料・賞与・年金から算出される1ヶ月当たりの合計収入に応じて、年金の一部または全部が支給停止になる場合があります。

外国人を雇用した場合

加入要件を満たす方は、国籍を問わず被保険者になります。

試用期間中の社会保険の取扱い

法律上の雇用契約や本人の同意にかかわらず、加入要件を満たす方は、試用期間の当初から被保険者になります。



届出には電子申請をご利用ください!!

電子申請の メリット



**いつでもどこでも
申請可能**

オンラインで24時間
365日申請ができます



コスト削減

郵送費・交通費の
削減ができます



処理が早い

紙の届出と比べ、
正確に速く処理されます

パソコン・
スマホで

24時間
いつでも

ご自宅で



窓口に行かなくて
いいので便利!

「ねんきんネット」をご活用ください!

年金記録が
いつでも確認できます!



今までの記録はどうなってるかな

これまでの年金加入履歴や
保険料の納付状況等を
確認できます

通知がオンラインで
受け取れます!



確定申告を簡単にできないかな?

確定申告に使用する通知書を
e-Tax対応の電子データで
受け取れます
ペーパーレス化にぜひ
ご協力ください

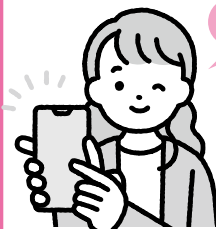
年金見込額の試算は
オンラインで!



将来いくら年金がもらえるのかな?

年金見込額を知りたいときに
オンラインで確認できます

年金の手続きが
スマホで完結!



窓口へ手続きに行く時間がないな

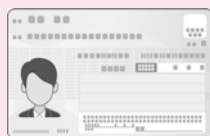
お勤め先を退職したとき等の
国民年金に関する手続きや
年金請求手続きが
オンラインでできます

「ねんきんネット」のご利用は
「マイナポータル」との連携が便利です!

お手元にご用意ください

※事前にスマートフォンにマイ
ナポータルアプリをインス
トールするようお願いします。

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」

お問い合わせは



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

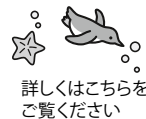
月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分(月曜のみ午後7時00分まで)
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

★大好評★春休みにご利用を!!

「海遊館」「ニフレル」「京都水族館」「京都鉄道博物館」 の入館引換券等の発行

大好評につき、入館引換券等を発行します!

滋賀県社会保険協会の会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族を対象として、「海遊館」の入館引換券、「ニフレル」の入館券、「京都水族館」と「京都鉄道博物館」の前売割引入場券を発行します。
ご希望の方は、協会ホームページの「事業のおしらせ」から申込書をダウンロードし、必要事項をご記入いただき、返信用封筒(110円切手貼付)を同封のうえ郵送で(一財)滋賀県社会保険協会まで、お申し込みください。後日、入館引換券等を送付します。



※なお、ニフレル・京都水族館・京都鉄道博物館は事前にご負担金を納入していただき、(一財)滋賀県社会保険協会が入館券を購入し、申込者に送付させていただきます。

◎年間を通していつでもお申し込みいただけます。

◎料金が改正される場合があります。

なんばグランド花月 よしもと祇園花月 指定席予約引換券幹旋のご案内!



©YOSHIMOTO KOGYO

漫才やコント、落語、新喜劇をお好きな日時、時間にご家族や友人とお楽しみ頂けます!ぜひ劇場で思いっきり笑って、記憶に残る思い出作りを!

(利用方法)

- ①申込方法や詳細は、当協会のホームページをご覧ください。
- ②指定席予約券は、お申込の翌月20日までに送付します。
- ③指定席予約引換券の有効期間は最長6ヶ月となります。
- ④申込締切日は毎月月末で、翌々月の1日からご利用いただけます。

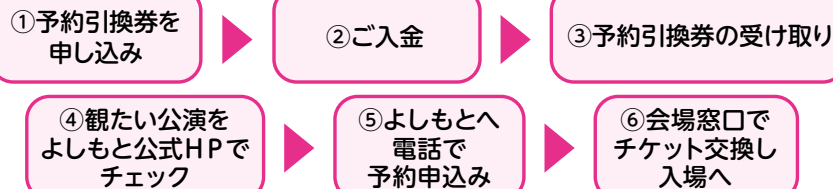
ご利用料金

劇場	一般価格	優待料金
なんばグランド花月	5,000円(1階)	3,800円
よしもと祇園花月	4,000円	3,100円

※本券は1枚につき1名様のみご使用頂けます。1予約につき5名様までご予約可能です。

お問い合わせ：(一財)滋賀県社会保険協会 TEL：077-522-3458 (平日 9:00-17:00)

お申し込みの流れ



【注意事項】※特別興行期間(年末年始・GW・お盆・夏休み)、貸切公演ではご利用不可。 ※5歳以上または身長110cm以上のお子様はお席が必要。
※座席の指定はできません。座席数には限りがございます。 ※引換券メット日は電話ダイヤルが混み合う場合がございます。ご注意ください。



「施設利用会員証」のご案内

全国の社会保険協会の共同事業として、会員事業所様の利便と従業員の皆様の福利増進を目的として、契約施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」を発行しております。

会員証を希望される場合は、「施設利用会員証申込書」に必要事項をご記入いただき、返信用封筒(110円切手貼付)を同封のうえ郵送で(一財)滋賀県社会保険協会まで、お申し込みください。



施設利用会員証申込書は→



メリット1

利用1グループにつき、『会員証』1枚で同伴者も優待料金でご利用いただけます。

※施設により人数制限があります。予約時等にご確認ください。

メリット2

多くの施設でこの「会員証」がご利用いただけます。

メリット3

お申し込みをいただいた会員事業所様へ配付しますので、有効期間内(会員証到着時～ 令和8年3月31日)であれば、何度でもご利用(再利用)いただけます。

主な会員施設はこちら

高輪・品川プリンスホテルグループ

マイステイズホテルグループ

ダイワロイネットホテルズ

従業員の健康向上に!! 出前ウォーキングを実施致します。

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会のウォーキング公認指導員が
御社の従業員の健康向上のお手伝いを致します。(グループ単位でも可)

★健康増進のための歩き方の指導等

ご希望のハイキング・ウォーキングの行き先をご指示ください。コースの下見、
コース地図原紙の作成を行います。
当日、指導員がコース案内。出発前のストレッチ(準備体操)指導、ゴール時の
クールダウン(整理体操)の指導を行います。

★お申込み：一般財団法人 滋賀県社会保険協会 TEL 077-522-3458



滋賀県ウォーキング協会の会員証 発行のお知らせ

(一財)滋賀県社会保険協会では、健康づくり事業の一環として、会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族を対象
に、**滋賀県ウォーキング協会の年間事業に参加できる会員証**を発行します。この会員証を提示すれば、令和7年末まで滋賀県
ウォーキング協会主催のウォーキング大会参加費が一般参加者**500円**のところを**300円**で参加することができます。

「令和7年(2025年)年間事業計画」は、滋賀県ウォーキング協会のホームページを確認してください。→

※会員証の申し込みは社会保険協会ホームページ、「事業のお知らせ」をご覧ください。 <https://www.shiga-shahokyo.or.jp/event>



NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 TEL 077-599-4625

今年もやります。東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券の申込は 令和7年6月より申込み再開予定です。

(詳細は6月上旬の協会ホームページをご確認下さい。)

令和7年度 社会保険協会費の納入のお願い

平素は、当協会の事業に格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

当協会は「社会保険に加入されている方々の健康づくりと福祉の向上及び社会保険事業の普及発展と社会保
険制度の円滑な運営のために寄与する」設立趣旨にご賛同いただいている県内の多くの会員(事業主)様からの会
費により運営しています。

引き続き、当協会運営へのご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1 「口座振替」による納入の場合

令和7年4月中旬に「口座振替の
お知らせ」を送付します。令和7年
度年会費は5月23日にご指定の
口座から引落しさせていただきます。

2 「コンビニエンスストアからの 払込みの場合」

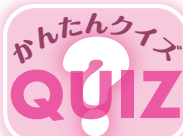
令和7年4月中旬に「コンビニエ
ンスストア」専用の払込票(納入の
ご案内)を送付しますので、5月末
日までに納入していただきますよ
うお願いします。

3 「インターネットバンキング」等 からのお振り込みいただく場合

口座振替実施事業所様以外の事業主様には、コンビニエンスストア専用の払込票を送付します。

同封しています案内にATM・インターネットバンキング等からお振り込みいただく場合の振込先を記入していますので、お振り込みをよろしくお願いいたします。

当協会の会費納入につきましては、会費納入の際の事務の効率化、利便性等からお取引金融機関のご指定口座から「口座振替」により納入いただけるようにさせていただき、既に多くの事業所様にご利用いただいております。口座振替を実施していただける事業所様はご連絡ください。用紙を送付します。



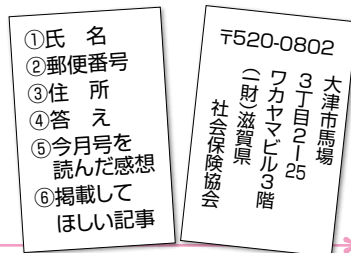
○に文字を入れてください。

ねんきんネットでは年金の手続きが○○○で完結します。

●応募方法

ハガキに答えをご記入の上、右の宛先までどしどしご応募ください。正解者の中から抽選で4名様に記念品(クオカード)をお送りします。応募締め切りは、3月26日(水)必着です。前回の答えは「NO」でした。

たくさんのご応募、ありがとうございました。発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。



「かんたんクイズ」応募時における個人情報の取扱いについて

「かんたんクイズ」応募時にいただきましたお客様の個人情報は、「当選者」の決定及び「記念品」のお引渡しを行うために利用させていただいた後、すみやかに廃棄します。

「かんたんクイズ」に係る個人情報保護に関するお問い合わせは…(一財)滋賀県社会保険協会 〒520-0802 大津市馬場3-2-25ワカヤマビル3F TEL 077-522-3458 FAX 077-522-3424

座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

お尻上げ

イスに座った状態で腕に体重をかけながら、上半身の筋肉を鍛えるエクササイズです。肩凝りを防ぐ効果もあります。

1

体の少し前の座面に手を当て、背もたれから少し離れた位置に座ります。



2

体を前に傾けて、肩で体重を支えながら少しお尻を浮かせます。

3

3秒ほどたったら、ゆっくりと座面にお尻を戻します。これを3～5回ほど繰り返します。

POINT

呼吸を止めないように注意。息を吐きながらゆっくりとお尻を浮かし、戻します。

胸ひねり

肘を張って胸を伸ばし、肩甲骨を縮めることで肩周辺の血流を良くするエクササイズです。肩凝りの予防や、呼吸を楽にする効果があります。

1

片方の手を頭の後ろに当て、胸を伸ばすように広げます。反対の手は体の横に下ろします。



2

息を吐きながら肘を後ろへ引き、顔も同じ方向へ向けます。そのまま5秒ほどキープし、戻します。

3

反対側も同様に行い、これを左右それぞれ3～5回ほど繰り返します。

POINT

胸が伸び、肩甲骨に力が入っていることを意識しましょう。

都道府県社会保険協会の会員事業所の皆様へ

全社連では、「本会会員である社会保険協会の会員の皆様」へのサービスの充実を目的に、全国中小企業団体中央会が運営する「業務災害補償制度(経営ダブルアシスト)」(業務災害総合保険)を導入しています。

業務災害補償制度
経営ダブルアシスト[®]
(業務災害総合保険)

最大約

58%割引!!

東京海上日動の経営ダブルアシストなら
全国中小企業団体中央会所属会員の皆様への割引!

「労災リスクへの企業防衛」「従業員の福利厚生」を割安な掛金で備えられます!!

健康経営アシストサービスもご利用いただけます!

業務災害
補償制度の

5つの
特徴

1

スケールメリットによる
割安な保険料

2

労災事故での高額賠償に備える
「使用者賠償責任補償」を標準セット

3

政府労災保険の給付を待たずに
保険金のお支払いが可能^(*)

(*)精神疾患(メンタルヘルス疾患)、脳疾患・心疾患等を除きます。
また、使用者賠償責任補償特約については、政府労災等の決定を
待ってからお支払いする場合があります。

4

契約は補償対象者無記名式
短期労働者やパート・アルバイトはもちろん、
派遣社員^(*)、構内下請作業員^(*)も包括補償^(*)オプション

5

保険料は売上高で算出
保険料は全額損金算入可能!



※本チラシは、全国中小企業団体中央会を契約者とする業務災害総合保険団体契約の概要について紹介したものです。
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット兼重要事項説明書」をよくお読みください。

「パンフレット兼重要事項説明書」(PDF)は、こちらからダウンロードできます。▶ <https://www.zensharen.jp/kda/kwa/pdf>



お申込み・
お問い合わせは

【取扱代理店】

〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-7 銀座吉澤ビル4F
株式会社リスクコンサルティングファーム 担当:金谷、伴

TEL:03-6264-4771 FAX:03-6264-4772

【提携引受保険会社】

東京海上火災保険株式会社 担当:医療・福祉法人部
TEL:03-3515-4143

24TC-003015
2024年9月作成