

社会保険

かながわ



Contents

● **日本年金機構**

「ねんきん定期便」のペーパーレス化／「ねんきんネット」の便利な機能／「わたしと年金」エッセイ募集

● **協会けんぽ**

上手な医療のかかり方／要治療・要精密検査の方は医療機関を受診／時短レシピ動画公開中

● **社会保険協会**

健康に良い料理教室／地引き網／舞台「ハリー・ポッターと呪いの子」／みかん狩り／年金とライフプランセミナー／社会保険事務講習会・健康づくり講演会／「個別年金相談」／令和6年度事業報告と決算



満開のひまわり ● 座間市



一般財団法人 神奈川県社会保険協会

<https://kanagawa-syahokyo.jp>

「ねんきん定期便」のペーパーレス化にご協力ください

ねんきん定期便 … 毎年誕生月に、保険料納付の実績や将来の年金給付に関する情報をハガキ形式でお送りしているものです。

日本年金機構では、紙資源の節約や郵送コストの削減を目的として、各通知書のペーパーレス化を促進しています。ペーパーレス化の設定をするには、「ねんきんネット」に登録する必要がありますので、以下でその手順についてご説明いたします。



ねんきん定期便のペーパーレス化の方法について ～スマートフォンとマイナンバーカードをご用意ください～

「マイナポータル」
二次元コード



「マイナポータル」で検索していただくか、左の「二次元コード」を読み取っていただくなどして、「マイナポータル」のホームページへアクセスします。「マイナポータル」へのログイン後、トップページの「年金」をタップし、「年金」画面の下部にある「トップページ（ねんきんネット）」をタップしてご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方でも、「ねんきんネット」を利用できます。詳しくは日本年金機構ホームページでご確認ください。

ねんきんネット 検索

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



「ねんきんネット」

右の図のようにねんきんネットの初回登録時に設定をすることで、ハガキ版ねんきん定期便の送付を停止することができます。停止後は、ねんきんネットで電子版ねんきん定期便をご利用ください。
これでペーパーレス化の設定は完了です。



「ねんきん定期便」のペーパーレス化の希望について「ペーパーレス化する」を選択

【登録/変更内容を確認する】をタップ

※すでに、ねんきんネットに登録済の方はねんきんネットにログイン後、「ねんきん定期便のペーパーレス化」から進んで設定できます。

国民年金保険料の控除証明書や公的年金の源泉徴収票もペーパーレス化できます。ねんきんネットログイン後、「通知書のペーパーレス化」から進んで設定できます。こちらもぜひペーパーレス化をご検討ください。



ペーパーレス化したら「ねんきん定期便」は見られなくなりますか？

「ねんきんネット」から「電子版ねんきん定期便」を閲覧できます！



「電子版ねんきん定期便」はハガキ版ねんきん定期便より1カ月程度早く確認でき、ダウンロードができるため年金記録の管理・保存に便利です。「電子版ねんきん定期便」を閲覧するには、「ねんきんネット」への登録が必要です。「ねんきんネット」はマイナポータルから簡単に利用登録できますので、ぜひご利用ください。ねんきんネットの詳しい操作方法は日本年金機構のホームページをご確認ください。

ねんきんネットの操作に関するお問い合わせは

TEL：0570-058-555へお電話ください。
(050から始まる電話でかける場合はTEL：03-6700-1144)

「ねんきんネット」の便利な機能のご紹介

2ページでご紹介した「ねんきんネット」には、便利な機能がたくさんあります！こちらで紹介する以外にも、たくさんの機能がありますので、この機会にぜひ、ご登録、ご利用をお願いします。

機能 1 ご自身の年金記録の確認

月別の年金記録や国民年金・厚生年金の加入状況など、ご自身の年金記録を一目で確認できます。

国民年金 … 加入月数、各月の納付状況（免除制度、学生納付特例制度、納付猶予制度の適用期間など）、追納できる月と金額等

厚生年金保険 … 加入月数、標準報酬月額・標準賞与額、お勤め先の名称等

機能 2 将来の年金見込額の計算

ご自身でさまざまな条件を設定することで、将来受け取る老齢年金の見込額を試算できます。

「かんたん試算」では、現在と同じ条件で、60歳まで年金制度に加入し続けるという条件を自動設定して、素早く見込額を試算することができます。

「詳細な条件で試算」では、今後の働き方や、年金の受給開始年齢などの条件を設定して詳細な条件で試算することができます。

年金受給開始年齢、各年齢の年金見込額などを表やグラフでも表示しています。



機能 3 持ち主不明記録の検索

氏名、性別、生年月日が一致する持ち主不明の年金記録が検索できます。パソコンのほか、スマートフォンでも検索できるようになりました。

「わたしと年金」エッセイを募集しています!

日本年金機構では、厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置付け、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集しています。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募ください。



テーマ (内容)	公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。	応募締切	令和7年9月8日(月)消印有効
		提出先	日本年金機構 事業推進統括部 管理・市区町村調整グループ わたしと年金担当 〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24
応募資格	中学生以上の方	お問い合わせ先	日本年金機構 事業推進統括部 管理・市区町村調整グループ わたしと年金担当 TEL：03-5344-1100(代表)
賞	厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選 賞状の授与並びに記念品を贈呈します。		



受賞作品は日本年金機構のホームページに全文を掲載する他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行います！
過去の受賞作品や詳しい募集要項はこちら 



医療保険の未来のために 上手な医療のかかり方

一人当たりの医療費は、年齢を重ねるごとに高くなる傾向があります。高齢化による協会けんぽ加入者の平均年齢の上昇などにより、医療費の増加が見込まれるなか、医療保険制度を維持するためにも、私たち一人ひとりができることを実践していきましょう。

Point 1

緊急時以外は平日昼間に受診しよう

診療時間外に受診すると、原則として加算がつき、自己負担額が高くなります！



本来、休日や夜間は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。この時間帯の安易な受診は、自己負担額の増加だけでなく、

- 医療スタッフの負担増加
 - 本当に治療が必要な方の受診の妨げ
- につながる可能性があります。

やむを得ない場合以外は診療時間内に受診するようにしましょう。

休日・夜間の受診について、詳しくはこちら 

Point 2

「かかりつけ医」を持つ

いきなり大病院を受診すると、診察料に加えて7,000円以上の特別料金がかかります！



同じ医師に継続して診てもらうことで、**病歴・体質・生活習慣などを把握したうえで治療やアドバイス**が受けられます。

また、詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合は、**適切な大病院や専門医を紹介**してもらうことができます。

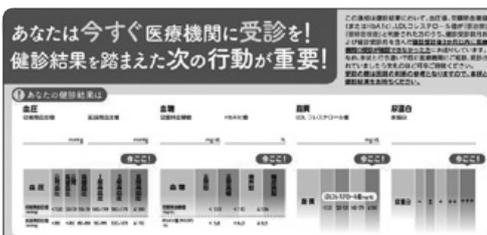
「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」について、詳しくはこちら 

ある日突然、病気が発症する前に… 「要治療」「要精密検査」の方は、医療機関を受診！

健康診断を受けた後の行動こそが、健康的な生活を送るために重要です。健診結果で「要治療」「要精密検査」の項目があった方は、**自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイント**。「自分はまだ大丈夫」と考えず、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう！

医療機関への受診が必要な方へお知らせをお送りしています

血圧・血糖・脂質などの数値が高く「要治療」または「要精密検査」と判定され、医療機関への受診が確認できなかった方に、受診を呼びかけるご案内を送付しています。



この通知が
来たら
すぐ受診！



協会けんぽ神奈川支部の
公式LINEができました！

みなさまの健康づくりに役立つ情報をお届けします

登録はコチラ 



今日から出来るヘルシー時短レシピ動画を公開中です！

毎日忙しくて料理をする時間がない…でも栄養バランスの良い食事をとりたい…

そんな時にあつという間にできて、とってもおいしいヘルシー時短レシピ動画を、ぜひご覧ください！

リセット！

危ない食生活習慣

ヘルシー時短レシピ

動画公開中

チャンネル登録をお願いします！



フリーアナウンサー
後藤繁榮



管理栄養士・料理研究家
藤井恵

 <p>朝食に オススメ</p> 	<p>食物繊維 たっぷりで腸活！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">きのこ チーズ トースト</div> 	 <p>夕食に オススメ</p> 	<p>楽々調理で 血液サラサラ！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">さば缶と キム子の チゲ風</div> 
 <p>ランチに オススメ</p> 	<p>熱々とりへり 栄養満点！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">豆乳 ごまねぎ うどん</div> 	 <p>夕食に オススメ</p> 	<p>ダイエットの 強い味方！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">厚揚げ もやし チャンプル</div> 
 <p>おやつに オススメ</p> 	<p>甘酒パワーで 疲労回復！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ホットな 甘酒みるく りんご</div> 	 <p>夕食に オススメ</p> 	<p>外食や飲酒で 疲れた胃腸をリセット！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">大根の 梅流し風</div> 

手に入りやすい材料ですぐに出来ておまけにヘルシー！
人気の管理栄養士・藤井恵さんと後藤繁榮アナウンサーが
動画で楽しく分かりやすくお伝えします！

協会けんぽ神奈川支部ホームページでは、最新レシピを毎月公開しています！



お問い合わせ先

協会けんぽ神奈川支部まで

〒220-8538 横浜市西区みなとみらい4-6-2 みなとみらいブランドセントラルタワー 9階
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

協会けんぽ

検索 

☎045-270-8431(代表)

お電話のお掛け間違いにご注意ください。前後の番号は協会けんぽの番号ではありませんので、お掛けにならないようお願いします。



健康に良い料理教室

参加者を募集いたします

「9月薬膳 食べて元気に秋バテ克服!」

日時 令和7年9月21日(日) 午前9時30分～正午

場所 ウィリング横浜

横浜市港南区上大岡西1-6-1 TEL045-847-6666

ゆめおおおかオフィスタワー 10階 調理実習室

京浜急行線・横浜市営地下鉄「上大岡」駅下車徒歩5分

参加資格 令和7年度社会保険協会費を納入いただいている事業所の被保険者および被扶養者(中学生以上)

募集人員 先着20名(1事業所2名まで)

※募集人員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。

みなさまの参加をお待ちしております

料理内容 ・栗ごはん ・つくねの梅しそ風味

・山芋スープ ・青菜と菊花の和え物

・杏仁ゼリー

※料理内容について、当日変更する場合がありますのでご了承ください。

講師 薬膳健康づくり研究会

三宅 弘美 氏(管理栄養士・国際薬膳師)

教材費 1,000円(当日、受付にてお支払いください)

持ち物 エプロン・三角巾・布巾・手拭きタオル・筆記用具

申込期間 令和7年8月21日(木)～9月10日(水)

地引き網

参加者を募集いたします

ご家族や職場のみなさまと地引網をたのしみませんか?

支部名	鶴見支部 (鶴見区・神奈川区) 港北支部 (港北区・緑区・青葉区・都筑区) 横浜中支部 (中区・西区) 横浜西支部 (保土ヶ谷区・旭区・戸塚区・瀬谷区・栄区・泉区) 横浜南支部 (南区・港南区・磯子区・金沢区) 川崎支部 (川崎市・幸区) 高津支部 (中原区・高津区・多摩区・麻生区・宮前区)	平塚支部 (平塚市・秦野市・伊勢原市・中部) 横須賀支部 (横須賀市・逗子市・三浦市・三浦郡) 小田原支部 (小田原市・南足柄市・足柄上郡・足柄下郡) 相模原支部 (相模原市・大和市) 厚木支部 (厚木市・座間市・海老名市・綾瀬市・愛甲郡) 藤沢支部 (藤沢市・茅ヶ崎市・鎌倉市・高座郡)
開催日	令和7年10月4日(土)	令和7年10月25日(土)
集合時間	両日とも、午前9時40分集合 午前10時開始 ※午前11時30分ごろ終了予定です。	
集合場所	鶴沼海岸網元「堀川網」 藤沢市鶴沼海岸4 ※鶴沼海浜公園隣り	
参加資格	令和7年度社会保険協会費を納入いただいている事業所の被保険者および被扶養者	
募集人員	各支部とも、大人・小人(小・中学生)あわせて先着30名(1事業所5名まで) ※募集人員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。	
参加費	無料	
申込期間	令和7年8月21日(木)～9月19日(金)	
その他	※魚をお持ち帰り希望の方は、クーラーボックス等の容器をご持参ください。※雨具・タオル等は各自ご用意ください。 ※お車でお越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。 ※バーベキュー等は実施いたしません。 ※天候不良(強風・大波・大雨)により中止となる場合は、参加代表者あてにご連絡いたしますので、申込書の「連絡責任者電話番号」欄には、開催日当日に連絡が取れる電話番号を記載してください。	

舞台「ハリー・ポッターと呪いの子」のご案内

～ハリー・ポッター、19年後のストーリー～

ハリー・ポッターシリーズの作者 J.K.ローリングが自ら脚本を手掛けた「ハリー・ポッターと死の秘宝」に続くシリーズ8番目の物語

日時 令和7年11月2日(日)・6日(木)・12日(水)・15日(土)・22日(土)・26日(水) 各日 12:15開演

場所 TBS赤坂ACTシアター
東京都港区赤坂5-3-2 赤坂サカス内

申込資格 令和7年度社会保険協会費を納入いただいている事業所の被保険者および被扶養者

募集人員 各日20名(1事業所2名まで)

※各日とも先着順とさせていただきます。

※募集人員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。

申込方法 ①社会保険協会あて電話にてお申し込みください。

【TEL: 045-662-1192】

②申込用紙をFAXにて送付いたします。

③観劇料の振込用紙を送付いたしますので期日までにお振り込みください。

④観劇チケットをお申込代表者様あて送付いたします。

※座席は業者の指定となりますのでご了承ください。

※日程変更・払い戻し・営利目的の転売はできません。

申込期間 令和7年8月21日(木)～9月10日(水)

観劇料金

S席	料金(税込)		割引料金
	平日	一般料金	
	平日	15,000円	13,500円
	土日祝日	16,000円	14,400円
S席(6～15歳)		12,000円	10,800円

※未就学児入場不可

<キャスト>

ハリー・ポッター

平岡 祐太

大貫 勇輔

上野 聖太

※詳細はホリプロ「ハリー・ポッターと呪いの子」で検索してください。



みかん狩り

入園料を助成いたします

ご家族や職場のみなさまで、みかん狩りをたのしみませんか？

- 場 所** 津久井浜観光農園 津久井浜みかん園
横須賀市津久井5-15-20 TEL046-849-5001 (開催期間中)
- 交通案内** (電車) 京浜急行線「津久井浜」駅下車徒歩20分(無料送迎バスあり)
(自動車) 横浜横須賀道路「佐原インター」より15分(無料駐車場あり)
- 利用資格** 令和7年度社会保険協会費を納入いただいている事業所の被保険者および被扶養者
- 募集人員** 先着1,800名(1事業所6名まで)
※募集人員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。

- 利用期間** 令和7年10月20日(月)～11月30日(日)
- 入園時間** 午前9時～午後3時
- 利用方法** 入園補助券(大人700円・幼児550円)を発行します。
- 入園料金**

料金区分	一般料金	団体料金	窓口支払金額
大人(小学生以上)	950円	900円	200円
幼児(3歳以上)	600円	550円	0円

- 申込期間** 令和7年8月21日(木)～10月10日(金)

年金とライフプランセミナー

参加費
無料

参加者を
募集いたします

神奈川県内の社会保険適用事業所に勤務する被保険者のみなさまに、定年退職後、豊かで健康的な生きがいのある生活を過ごしていただくためのセミナーを開催いたします。ご夫婦での参加をお待ちしております。

- 日 時** 令和7年9月18日(木) 午後1時20分～午後4時30分
- 会 場** かながわ県民センター 3階305会議室
横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2
- 最寄り駅** JR線・相鉄線・東急東横線・みなとみらい線・京浜急行線・
横浜市営地下鉄「横浜」駅西口・きた西口下車徒歩5分
- 参加資格** 神奈川県内の社会保険適用事業所に勤務する50歳以上の被保険者および配偶者
※配偶者だけの参加もできます。
※職域型年金委員・健康保険委員の方も参加できます。
※ライフプラン等に興味のある事務担当者の方も参加できます。

- 募集人員** 先着20名(1事業所2名まで)
※募集人員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。
- 内 容** (講師)
①老齢厚生年金・失業等給付と年金の調整・退職後の健康保険について(社会保険労務士)
②相続と遺言の基礎知識(司法書士)
③暮らしの達人を目指そう(金融広報アドバイザー)
- 申込期間** 令和7年8月21日(木)～9月9日(火)
- その 他** テキストは無償配布します。

社会保険事務講習会・健康づくり講演会

参加費
無料

参加者を
募集いたします

神奈川県職域型年金委員会連合会と共催し、年金委員と社会保険事務担当者に社会保険制度の事務講習会と健康づくり講演会を開催いたします。みなさまの参加をお待ちしております。

- 日 時** 令和7年10月9日(木) 午後1時20分～午後4時30分
- 会 場** 横浜市西公会堂(講堂) 横浜市西区岡野 1-6-41
- 最寄り駅** JR線・相鉄線・東急東横線・みなとみらい線・京浜急行線・
横浜市営地下鉄「横浜」駅西口下車徒歩10分
相鉄線「平沼橋」駅下車徒歩6分
- 参加資格** 神奈川県職域型年金委員および社会保険事務担当者
- 募集人員** 先着250名(1事業所1名まで)
- 申込期間** 令和7年8月21日(木)～9月19日(金)

- 講習会** 講師：宇元 美樹氏(特定社会保険労務士)
内容：①健康保険・厚生年金保険の資格および健康保険の給付と事務手続きについて
②老齢厚生年金等について
- 講演会** 講師：樋口 真希氏
(保健師・精神保健福祉士・第1種衛生管理者・健康経営アドバイザー)
演題：「人間の進化と自律神経」

「個別年金相談」のご案内 相談無料

神奈川県社会保険協会では、55歳以上の方を対象として、専門家である社会保険労務士を事業所に派遣し、個人の年金加入記録に基づき以下の年金相談等をお受けいたします。

- 利用資格** 令和7年度社会保険協会費を納入いただいている事業所の被保険者
- 相談内容** ●老齢年金請求の事前準備と請求方法について ●年金繰上げ請求について ●退職後の医療保険について
●雇用保険の失業給付について ●その他の年金、医療保険関係について
※相談時間は1人60分程度(1回5名まで)年度につき1回ご利用いただけます。※相談日の1か月前までにお申し込みください。

申 込 方 法

- 健康に良い料理教室、地引き網、みかん狩り、年金とライフプランセミナー、社会保険事務講習会、健康づくり講演会、個別年金相談の詳細については、社会保険協会ホームページ(<https://kanagawa-syahokyo.jp>)をご覧ください。また、利用ご希望の方は、社会保険協会ホームページより申込書をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえFAX(045-662-8441)にてお申し込みください。
- 年金とライフプランセミナー、社会保険事務講習会、健康づくり講演会の参加申込書は、そのままFAXもできますのでご利用ください。

詳しくは、神奈川県社会保険協会までお問い合わせください。 ☎ 045-662-1192

令和6年度事業報告と決算が承認されました

一般財団法人神奈川県社会保険協会では、令和7年6月16日開催の第25回定時評議員会において令和6年度の事業報告および決算(案)について、原案どおり承認されました。事業報告の内容と決算の詳細につきましては、社会保険協会ホームページをご覧ください。

社会保険事務講習会のお知らせ

参加費 無料

神奈川県内の新規社会保険適用事業所および新任社会保険事務担当者を対象に、社会保険制度を理解していただくための事務講習会を開催いたします。

地区	日時	会場	最寄り駅	募集人員	申込開始	申込期限
横浜	令和7年9月26日(金) 午後1時30分～午後4時10分	かながわ県民センター 3階304会議室 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2	JR線・相鉄線・東急東横線・みなとみらい線・京浜急行線・横浜市営地下鉄「横浜」駅西口・きた西口 下車徒歩5分	先着 20名	令和7年 8月21日(木)	令和7年 9月17日(水)
横須賀・三浦	令和7年10月21日(火) 午後1時30分～午後4時10分	ヴェルクよこすか 6階第1会議室 横須賀市日の出町1-5	京浜急行線「横須賀中央」駅下車 徒歩5分	先着 30名		令和7年 10月10日(金)
県西	令和7年10月28日(火) 午後1時30分～午後4時10分	おだわら市民交流センター UMECO 1階第4会議室 小田原市栄町 1-1-27	JR東海道線・小田急線・大雄山線 「小田原」駅東口下車 徒歩3分	先着 20名		令和7年 10月17日(金)

※募集人員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。

参加資格 神奈川県内の社会保険適用事業所の事務担当者(1事業所1名まで)

内容(講師) ①健康保険・厚生年金保険資格取得・被扶養者・標準報酬等の届出と事務手続きについて/老齢厚生年金等について(日本年金機構年金事務所職員または社会保険労務士)
②健康保険の給付等届出と事務手続きについて(全国健康保険協会神奈川支部職員または社会保険労務士)

その他 テキストは無償配布します。

キリトリ

年金とライフプランセミナー・社会保険事務講習会・健康づくり講演会参加申込書

一般財団法人 神奈川県社会保険協会長 あて

令和 年 月 日

*希望されるセミナー・講習会・講演会を○で囲んでください

セミナー：横浜(9/18) 講習会・講演会：横浜(10/9)

講習会：横浜(9/26) 横須賀・三浦(10/21) 県西(10/28)

郵便番号 〒 - 事業所所在地

事業所名

社会保険協会会員の有無 会員(会員番号) ・ 会員ではない ・ わからない

参加者氏名 男・女 参加者氏名 男・女

参加者の連絡先電話番号または携帯番号 - -

※この申込書に記入された情報は、本事業以外の目的には使用いたしません。
※該当欄に必要事項を記入し○印をお願いいたします。
※事務講習会・健康づくり講演会の参加者は1事業所1名まで、年金とライフプランセミナーについては1事業所2名までとさせていただきます。
※事務講習会の参加者には文書による通知はいたしません、募集人員に達した後にお申し込みをされた方にはその旨ご連絡いたします。
※お申し込みはFAX(045-662-8441)にてお願いいたします。

※健康づくり講演会・年金とライフプランセミナーのお申し込みをされた方には通知いたします。
※会員番号は「社会保険かながわ」を送付している封筒の宛名の下の6ケタの番号または協会費の「払込受領証」に記載されているお問合せ番号11ケタのうち下6ケタの番号です。
※お車でのお越しはご遠慮ください。

社会保険協会事業等につきましては

<https://kanagawa-syahokyo.jp> をご覧ください。

一般財団法人 神奈川県社会保険協会

検索

