

ぐんま



CONTENTS

- 産前産後休業の保険料免除手続き…………… 2
- 育児休業に係る保険料免除手続き…………… 3
- 社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください… 4
- 「生き活き健康事業所宣言」から始める健康経営® …… 5
- 健康セミナー開講予定のお知らせ…………… 6
- 「ヨガ教室」・「スタイルアップ教室」申込書…………… 7
- 「ヨガ教室」・「スタイルアップ教室」参加者募集…………… 8



桐生明治館（桐生市）

明治11年、前橋市に衛生所兼医学校として建設され昭和3年に桐生市に移築。『旧群馬衛生所』の名称で、国指定重要文化財に指定されている。

次世代育成支援をするために、産前産後休業等を取
得した方は保険料免除など
を受けることができます。

保 険 料 免

産前産後休業

申出による保険料の免除

産前産後休業期間中（産前42日〈多胎妊娠の場合は98日〉、産後56日のうち、妊娠または出産を理由として労務に従事しなかった期間）について、健康保険・厚生年金保険の保険料（被保険者負担分・事業主負担分）は、事業主の申出により免除されます。

保険料免除の手続き

被保険者から産前産後休業の申出があった場合、事業主が高崎広域事務センターへ産前産後休業中または産前産後休業の終了日から起算して1カ月以内の期間に「産前産後休業取得者申出書」を提出してください。

保険料の負担が免除される期間は、産前産後休業開始日の属する月から終了日の翌日の属する月の前月（産前産後休業終了日が月の末日の場合は産前産後休業終了月）までです。この免除期間は、将来、年金額を計算する際、保険料を納めた期間として扱われます。

被保険者の出産に伴い産前産後休業期間が変更となったときや、産前産後休業終了予定日の前日までに産前産後休業を終了したときは、事業主は速やかに高崎広域事務センターへ「産前産後休業取得者変更（終了）届」を提出してください。

産前産後休業を終了した際の標準報酬の改定

産前産後休業が終了となる被保険者及び70歳以上被用者が、産前産後休業終了後に受ける報酬に変動があった場合、当該被保険者の申出により事業主を経由して届け出るものです。

【標準報酬月額改定の要件】

以下の①、②の条件を満たす場合、産前産後休業終了日の翌日の属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額に基づき、4カ月目の標準報酬月額から改定されます。

- ①従前の標準報酬月額と改定後の標準報酬月額※に1等級以上の差が生じるとき。
- ②産前産後休業終了日の翌日の属する月以後3カ月のうち、少なくとも1月における「報酬の支払の基礎となる日数」が17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）以上であること。

※短時間就労者（パート）に係る支払基礎日数の取扱いについては、3カ月のいずれも17日未満の場合は、そのうち15日以上17日未満の月の報酬月額の平均によって算定します。

※産前産後休業を終了した日の翌日に育児休業等を開始した場合は申出できません。



養育期間の標準報酬月額の特例について

養育期間標準報酬月額特例申出書

特例の概要

- ・被保険者または被保険者であった方が、3歳未満の子を養育するために勤務時間短縮等の措置を受けることで養育期間中の標準報酬月額が養育開始月の前月の標準報酬月額を下回る場合には、標準報酬月額の特例を申し出ることができます。
- ・この申出によって、養育期間中の保険料は実際に受けている低い標準報酬月額で計算され、将来受け取る年金額を計算する際には養育期間前の標準報酬月額を使用するという特例措置が受けられます。

申出の手続き

- ①届出は、被保険者の方は事業主経由で、被保険者であった方は高崎広域事務センターへ申請してください。
- ②子を養育しなくなったときなど特例措置に該当しなくなった場合には「養育期間標準報酬月額特例終了届」を①と同様に提出をお願いします。

添付書類

- ・養育特例措置を申出する場合（1. と2. の書類はいずれもコピーは不可です）

1. 戸籍謄（抄）本または戸籍記載事項証明書（申出者の子の身分関係および子の生年月日を証明できるもの）
※申出者が世帯主の場合は、申出者の子の身分関係が確認できる住民票の写しでも代用できます。
2. 住民票の写し（申出者の子が同居していることを確認できるもの）

※申出者と養育する子の個人番号が記載されている場合は、1. 2. に係る添付書類は必要ありません。

※提出日から遡って90日以内に発行されたものをご提出ください。

※養育特例の要件に該当した日に同居が確認できるものをご提出ください。

（例）育児休業終了の場合は、育児休業終了年月日の翌日の属する月の初日以後に発行された住民票が必要になります。

除 手 続 き



育 児 休 業

申出による保険料の免除

育児・介護休業法に基づく育児休業等をとっている被保険者は、健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と賞与の保険料（被保険者負担分・事業主負担分）が事業主の申出により免除されます。

育児休業等とは、次の期間をいいます。

- ① 1歳未満の子を養育するための育児休業（両親ともに育児休業を取得する場合は、1歳2カ月までの間に1年間育児休業を取得できる場合があります）
- ② 特別な事情（保育所待機等）がある場合の1歳から1歳6カ月までの子を養育するための育児休業
- ③ 特別な事情（保育所待機等）がある場合の1歳6カ月から2歳までの子を養育するための育児休業
- ④ 1歳以上3歳未満の子を養育するための育児休業に準ずる休業

なお、保険料を免除される期間についても、健康保険・厚生年金保険の被保険者の資格に変更はなく、育児休業取得直前の標準報酬月額が保険給付に用いられます。

保険料免除の手続き

育児休業等取得者の申出は、事業主が高崎広域事務センターへ「育児休業等取得者申出書」を前記①から④の期間ごとに提出して行います。

保険料を免除される期間は、申出書記載の育児休業等開始日の属する月から、育児休業等終了日の翌日が属する月の前月までです。育児休業等終了予定日の前に育児休業を終了した場合は、「育児休業等取得者終了届」を提出してください。

育児休業等を終了した際の標準報酬の改定

育児休業等終了時に3歳未満の子を養育している被保険者および70歳以上被用者が、育児休業等終了時に受ける報酬に変動があった場合、当該被保険者の申出により事業主を経由して届け出るものです。

【標準報酬月額改定の要件】

以下の①および②の条件を満たす場合、育児休業等終了日の翌日の属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額に基づき、4カ月目の標準報酬月額から改定されます。

- ① 従前の標準報酬月額と改定後の標準報酬月額※に1等級以上の差が生じるとき
- ② 育児休業等終了日の翌日の属する月以後3カ月のうち、少なくとも1月における「報酬の支払の基礎となる日数」が17日（特定適用事業所に勤務する短時間労働者は11日）以上であること

※短時間就労者（パート）に係る支払基礎日数の取扱いについては、3カ月のいずれも17日未満の場合は、そのうち15日以上17日未満の月の報酬月額の平均によって算定します。

※育児休業等を終了した日の翌日に引き続いて産前産後休業を開始した場合は提出できません。

令和4年10月からの変更点

- この申出は、育児休業等の期間中または育児休業等終了後の終了日から起算して1カ月以内の期間中に行わなければなりません。
- 産後休業をしていない労働者が、育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に4週間まで、2回に分割して取得する休業（産後パパ育休）の新設。
- 開始日の属する月と終了日の翌日が属する月が同一の場合でも、育児休業等開始日が含まれる月に14日以上育児休業等を取得した場合は免除となります（令和4年10月1日以降に開始した育児休業等に限る）。
- 賞与・期末手当等にかかる保険料（育児休業等期間に月末が含まれる月に支給された賞与にかかる保険料）についても免除されます。ただし、令和4年10月1日以降に開始する育児休業等については、当該賞与月の末日を含んだ連続した一カ月を超える育児休業等を取得した場合に限り免除となります。

届書の送付先は、「高崎広域事務センター」へ！

所在地 〒370-8533高崎市宮元町212 高崎宮元町ビル **名称** 高崎広域事務センター

※届書の問い合わせ・相談は管轄する年金事務所へお願いします。

社会保険の手続きは オンラインサービスをご利用ください

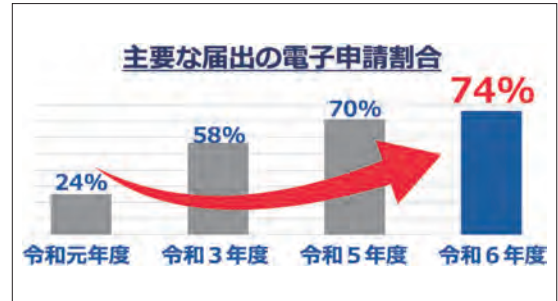
届書の作成から通知書の受け取りまでがオンラインで完結します！

電子申請

○資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、オンラインで申請・届出できるサービスです。

○主要な届出*の電子申請割合は、令和6年度末に約74%となり、多くの方に利用されています。

※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、健康保険被扶養者異動届、国民年金第3号被保険者関係届



オンライン事業所年金情報サービス

○毎月の社会保険料額や被保険者データ等の各種情報・通知書をオンラインで受け取れるサービスです。一度登録すると、定期的に受け取れます。

オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます

名 称	概 要	メ リ ッ ト
保険料納入告知額・領収済額通知書	社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることが出来ます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることが出来ます。
被保険者データ	届書作成プログラム※で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

※届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

ご利用方法等の詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください

○日本年金機構のホームページには、おおまかな手続きの手順がわかる動画や、操作手順の詳細を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご活用ください。

日本年金機構 電子申請 検索

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



日本年金機構 オンライン事業所年金情報サービス 検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html



○電子申請・オンライン事業所年金情報サービスの利用に関するお問い合わせはお電話でもうけたまわります。

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）

0570-007-123（ナビダイヤル）→「2番」をお選びください

※050で始まる電話などナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は、03-6837-2913→「2番」をお選びください

＜受付時間＞月～金曜日：8：30～19：00／第2土曜日：9：30～16：00

※第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

○管轄の年金事務所でもお問い合わせをうけたまわります。

「生き活き健康事業所宣言」から始める健康経営®

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営®とは…

従業員の健康を重要な経営資源と位置付けて、経営者が健康投資に積極的に取り組み、従業員の健康増進と企業の生産性の向上を目指す経営手法のことです。

健康経営の具体的な取組

従業員の健康状況
(リスク)の把握

朝礼時の
体操

食堂や自販機メニューを
健康的な内容に

ノー残業デーの
設定

就業時間内の
全面禁煙

など

従業員の
モチベーションアップ！

労働生産性の
向上！

離職率の低下

など

協会けんぽ群馬支部では職場の健康づくりに取り組む事業所様に「生き活き健康事業所宣言」をしていただき、健康経営に取り組むことを宣言いただいた事業所様の健康経営を応援・サポートしております。

「生き活き健康事業所宣言」事業所数：1644社（令和7年6月末時点）

カンタン！健康宣言3ステップ！

（登録料・年会費などはかかりません）

ステップ① エントリーシートを提出

FAXまたは郵送でお申し込みください！

エントリーシートは群馬支部のホームページからダウンロードできます！



ステップ② 社内外への周知

宣言書が進呈されるので、社員の皆様に取り組みを周知しましょう。

ステップ③ 健康づくりプランの取り組み

健診の実施、特定保健指導の利用など、職場の健康づくりに取り組みましょう！



群馬支部のホームページには県内の事業所様の健康経営事例集も掲載していますので、ぜひご活用ください！



さらなる取り組みで「健康経営優良法人」を目指しましょう！



「健康経営優良法人認定制度」とは、健康経営実践企業を顕彰するため、経済産業省が制度設計を行い、日本健康会議が認定を行う制度です。認定されることで、企業のさらなるイメージアップ、生産性の向上等が期待できます。

「健康経営優良法人2026」のスケジュール等の詳細は、経済産業省のホームページをご覧ください。

健康宣言事業所限定！

健康セミナー開講予定のお知らせ

健康セミナーとは？



「生き活き健康事業所宣言」をされた事業所様を対象に、無料で従業員様向けのオンライン健康セミナーを行います。テーマは、食事・運動・たばこ・メンタルヘルス等です。パソコンやタブレットを使ってオンラインで受講できます。

また、群馬県歯科衛生士会による『歯と口腔の健康づくり』に関する対面講座、群馬県産業保健総合支援センターによる『メンタルヘルス対策支援』に関する対面講座もご用意しております！

群馬県公式アプリ「G-WALK+」で健康づくり！

G-WALK+（ジーウォークプラス）は、県民（群馬県在住、在勤、在学）の皆様の日々の健康づくりをサポートする群馬県公式アプリです。毎日の健康づくりの取り組みでポイントが貯まり、抽選で特典と交換することができます。社内の健康づくりに、ぜひご活用ください！



詳しい情報はホームページへ
<https://gunma.karada.live/>

ジーウォークプラス

検索

利用料
無料

※通信料は
かかります



群馬支部移転のお知らせ

協会けんぽ群馬支部は

令和7年7月22日(火)に移転いたしました

新住所 〒371-8516 前橋市古市町1-50-22 JOMOスクエア4階

連絡先 027-896-5200（代表）

※移転日以降に旧住所に書類を送ってしまった場合は、当面の間は新住所に転送されますが、通常よりも送付物の到着が遅れますので、ご注意ください。

受付時間／8：30～17：15（土日祝日・年末年始を除く）

LINEお友だち
登録募集中！



10月19日(日) 「ヨガ教室」申込書

申込期間：8月25日(月) から9月12日(金)

令和 年 月 日申込

希望する時間帯にシ点を

☐ ①午前10時～ ☐ ②午前11時～ ☐ どちらでもよい

(事業所所在地・名称)

所在地 〒

名 称

電話番号 (-) FAX (-)

参加代表者(氏名) 当日の連絡先電話番号(携帯番号) -)

健康保険証の記号	番 号	被 保 険 者 名

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

10月26日(日) 「スタイルアップ教室」申込書

申込期間：8月25日(月) から9月12日(金)

令和 年 月 日申込

希望する時間帯にシ点を

☐ ①午前10時～ ☐ ②午前11時～ ☐ どちらでもよい

(事業所所在地・名称)

所在地 〒

名 称

電話番号 (-) FAX (-)

参加代表者(氏名) 当日の連絡先電話番号(携帯番号) -)

健康保険証の記号	番 号	被 保 険 者 名

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

「ヨガ教室」・「スタイルアップ教室」参加者募集

会場：赤城自然園 〒379-1113 渋川市赤城町南赤城山892

〈ヨガ教室〉

～自然と繋がる森林ヨガセラピー～



森の中で鳥の声を聞き、風で肌を感じながら気持ちよく呼吸しましょう。ヨガは初めての方でも講師が優しくアドバイスします。

開催日	10月19日（日）
開催時間	①午前10時～ ②午前11時～
募集人員	各25名（先着順で受付します）
参加費	無料

申込期間 8月25日（月）から9月12日（金）必着

申込方法 社会保険ぐんま8・9月号7ページの「ヨガ教室」「スタイルアップ教室」申込書、又は協会ホームページより申込書を取得し、群馬県社会保険協会あてFAX又は郵送でお申し込みください。

- その他
- 1 お申込みは、各事業所2名以内とし、参加資格は、当協会会員事業所の被保険者とします。申込いただいた後、当協会より「参加受付について」をFAXいたします。また、定員に達した場合はご連絡いたします。
 - 2 各教室とも、敷物（レジャーシートやヨガマットなど）、タオル、水やスポーツ飲料などは各自でご用意ください。
 - 3 各教室の受講時間は50分程度です。受講後、赤城自然園を散策いただけます（自由行動）。
 - 4 雨天時は屋内施設にて開催いたします。
 - 5 各教室の重複申し込みはできません。

〈スタイルアップ教室〉

～ウォーキングで姿勢改善
自然の中でリラックス～



レッスンを受ければ、心身の色々なものがデトックスされ、スタイルアップに繋がるかも。姿勢を変えて見た目年齢マイナス5歳を目指そう。

開催日	10月26日（日）
開催時間	①午前10時～ ②午前11時～
募集人員	各25名（先着順で受付します）
参加費	無料

お問い合わせ先 一般財団法人群馬県社会保険協会 〒371-0025 前橋市紅雲町1-7-12

電話 027-224-9191 FAX 027-224-3131（番号を確認の上送信をお願いします）

優待利用契約施設の社名変更について

「令和7年度健康増進事業のご案内」最終ページに掲載した「⑦（一社）全国社会保険協会連合会の契約施設」の中の「④ MYSTAYS ホテルグループ（亀の井ホテル含む）」が社名変更となりましたのでお知らせいたします。

令和7年7月1日より「アイコニア・ホスピタリティ株式会社」に名称が変わりました。

なお、優待内容や利用方法等の変更はございません。引き続きご利用ください。