

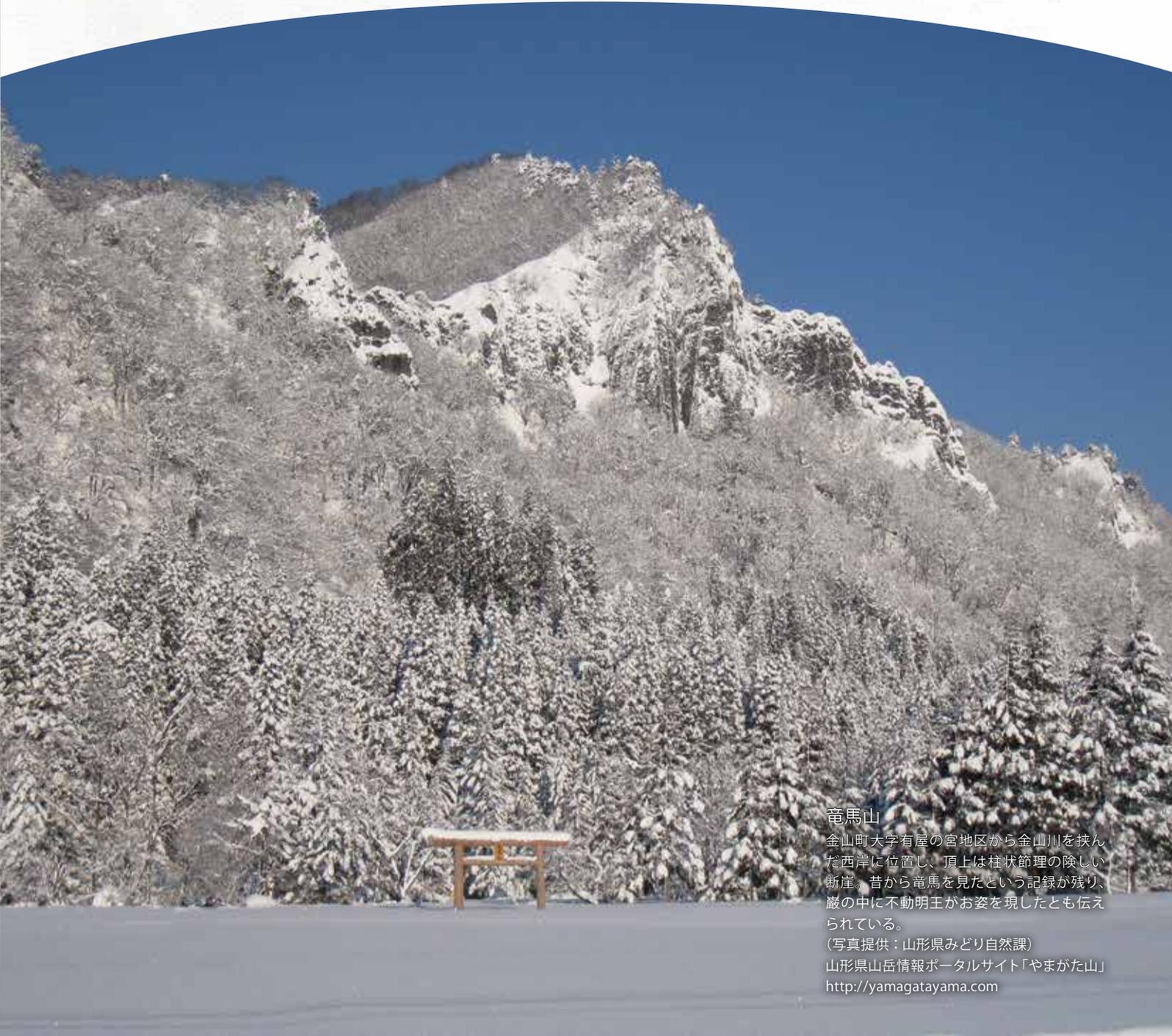
社会保険 やまがた

Social insurance yamagata

1-2

2021年1-2月号
No.611

「ねんきんネット」IDを取得して、利用をはじめませんか
始めよう！減塩生活



竜馬山

金山町大字有屋の宮地区から金山川を挟んだ西岸に位置し、頂上は柱状節理の険しい断崖。昔から竜馬を見たという記録が残り、巖の中に不動明王がお姿を現したとも伝えられている。

(写真提供：山形県みどり自然課)

山形県山岳情報ポータルサイト「やまがた山」
<http://yamagatayama.com>

C O N T E N T S

年頭のごあいさつ

2ページ

社会保険協会

3ページ

●事業のご報告

日本年金機構

4-5ページ

- 「ねんきんネット」を利用してみませんか
- 電子申請が利用しやすくなりました！
- 年金受給者の皆さまへ「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます
- 「年金相談」は、お気軽に予約相談をご利用ください
- お役に立ちます！ワンポイント相談室②

全国健康保険協会 山形支部
協会けんぽ

6-7ページ

- ご存じですか？山形支部の高い「血圧リスク」
- 血圧が高くなるのは、「食塩」の摂りすぎが原因！
- 始めよう！減塩生活
- おしえて！やまがたさん！
～「保険証の返却」について～

年頭のごあいさつ

一般財団法人
山形県社会保険協会
会長 加藤 昌宏



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員事業所の皆さまをはじめ、「社会保険やまがた」をご愛読の皆さま方には、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は当協会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

さて、急速な少子高齢化の進行をはじめとして社会経済状況が大きく変化する中、社会保険制度に対する期待は益々高まりつつあります。一方、政府においては年金、医療、介護など社会保障全般にわたる持続可能性を確保し、誰もが安心できる全世代型社会保障制度の構築に向けて諸課題の検討が進められております。昨年の国会においては年金制度の一部を改正する法律が成立しました。

当協会は、今後予定される各種の制度改正が円滑に実施されるためには社会保険制度に対する県民の皆さまの正しい理解を深めることが必要不可欠との認識に立ち、引き続き、日本年金機構並びに全国健康保険協会など関係機関と密に連携を図り、広報誌「社会保険やまがた」の発行や事業所の事務担当者を対象にした「事務講習会」の開催など、県内各地域において社会保険制度の普及、周知活動に取り組みます。

併せて、施設利用補助券の発行や人間ドック費用の助成など会員事業所の皆さまの福利厚生をサポートにも取り組んでまいります。

今後にあたりましては、新型コロナウイルスの感染状況等を勘案した難しい事業運営になるものと思われませんが、協会事業が円滑に実施できるように皆さまのご意見をいただきながら対応してまいります。

今年もより一層のご支援とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

年頭に当たり、皆さま方の益々のご活躍とご多幸、会員事業所のご発展を心より祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

一般財団法人
山形県社会保険協会

山形支部長 加藤 昌宏

寒河江支部長 佐藤 明彦

新庄支部長 大場 和夫

庄内支部長 村 紀明

置賜支部長 相田 晃輔

役職員一同

日本年金機構

山形年金事務所長 太田 仁司

寒河江年金事務所長 石井 幸恵

新庄年金事務所長 和田 仁

鶴岡年金事務所長 柴田 勉

米沢年金事務所長 日景 恭子

職員一同

全国健康保険協会 山形支部
協会けんぽ

支部長 丹野 晴彦

職員一同

事業のご報告

山形県社会保険協会では、事業主さまのご協力のもと、社会保険制度の普及、発展及び被保険者やご家族の皆さまの健康と福利増進のため、各種事業を行っております。
令和2年度の4月から12月までに実施した主な事業について、ご報告させていただきます。

社会保険制度の普及事業

今年度は参加人数の限定など、新型コロナウイルス感染防止対策を行ったうえで開催しました。



社会保険事務講習会 [10月7日～11月6日]

社会保険及び労働保険の事務担当者さまを対象に、制度の必要な知識習得と適正な事務手続きの促進を図るため、健康保険・厚生年金・雇用保険の事務手続きに関する講習会を開催しました。

地区	開催日	参加人数
山形	11月6日(金)	49名
庄内	10月7日(水)	57名
置賜	10月16日(金)	35名
新庄	10月15日(木)	13名
寒河江	10月20日(火)	19名
合計		173名

年金説明会 [9月26日～11月21日]

主にこれから年金を受給される方を対象に、県内各地区において計6回開催し、150名の方にご参加いただきました。

地区	開催日	参加人数
庄内	11月15日(日)	30名
	11月21日(土)	27名
置賜	9月26日(土)	42名
	10月25日(日)	17名
寒河江	9月26日(土)	18名
	10月31日(土)	16名
合計		150名

※今年度の開催は、**令和3年2月13日(土)山形ビッグウイングが最後です。**これから年金を受給される方で、説明を聞いてみたいと思われる方はご参加ください。**ただし、定員になり次第締め切ります。**

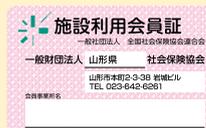
会員特典

施設利用会員証

会員事業所さま向けの優待事業として、県内外の契約施設を利用する場合に、宿泊料金の割引などのサービスが受けられる「施設利用会員証」を発行しました。

[10月末現在]

○発行枚数 102事業所 302枚



指定保養施設利用の助成

[10月末現在]

〈利用補助券発行枚数〉

○宿泊用 117事業所 270枚
○日帰り用 522事業所 4,665枚



人間ドック等費用の助成

[10月末現在]

○助成承認 156事業所 554名

家庭常備薬等の斡旋

○申込件数 472件



健康づくり事業

健康保険山形県卓球大会

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、参加される皆さまの健康と安全を最優先に考え、大変残念ではありますが中止とさせていただきます。



トレッキング

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、参加される皆さまの健康と安全を最優先に考え、大変残念ではありますが中止とさせていただきます。

新任所長のごあいさつ



山形年金事務所長
太田 仁司

新年あけましておめでとうございます。

山形県社会保険協会並びに会員の皆様におかれましては、日頃から社会保険事業全般にわたり格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

12月1日付けで山形年金事務所長に就任いたしました太田と申します。出身は鶴岡市で、これまで新潟、東京などで所長を務めてまいりましたが、この度、県代表年金事務所長を務めることとなり責任の重さを痛感しております。

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が大きな問題となっており、日本各地で社会・経済にきわめて大きな影響を与えております。県内各年金事務所にお

いては、「日本年金機構の感染症対策ガイドライン」に基づき、職員のマスク着用や手指消毒等の徹底、相談窓口への仕切り設置等、広範な感染防止対策を実施するとともに、この感染症の影響により収入の減少があったお客様へは、事業所保険料の納付猶予や国民年金保険料の免除の特例制度をご案内するなど、組織を挙げて対応しております。

今後は県内各年金事務所と関係機関との連携をより一層強化し、県民の皆様への年金権確保、お客様サービスの向上に努めてまいりますので、引き続きご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

お問い合わせ・お申し込み

一般財団法人 山形県社会保険協会

〒990-0043 山形市本町 2-3-38 岩城ビル 4F

山形県社会保険協会

検索

TEL. 023-642-6261 FAX. 023-633-4114 URL <http://www.shahokyo-yamagata.jp/>



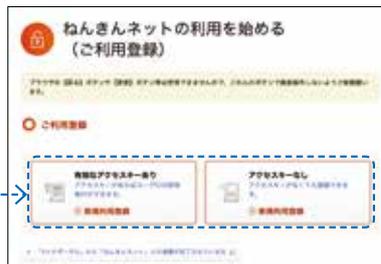
「ねんきんネット」を利用してみませんか
ご自宅のパソコンやスマートフォンからいつでも24時間確認できます
まずは、ID取得から始めましょう!

「ねんきんネット」でできること

- ①ご自身の年金記録の確認
- ②将来の年金見込額の試算
- ③電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ④受給に関する各種通知書の確認

ご利用登録は、とってもカンタン 日本年金機構のホームページで **ねんきんネット** 検索

「ねんきんネット」のご利用登録はこのページから



利用者数 **500万人** 突破!

年金記録や
年金見込額を
「ねんきんネット」で
確認できます

「ねんきんネット」を活用して、年金記録の確認や
年金見込額の試算をしてみませんか。

「ねんきんネット」でできること

- ①ご自身の年金記録の確認
- ②将来の年金見込額の試算
- ③電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ④受給に関する各種通知書の確認

他にも... 再交付申請や持ち主不明記録の検索など
さまざまな機能が充実です

詳しくは「ねんきんネット」で検索 **ねんきんネット** 検索

お申し込みの受付は24時間受付です
パソコン・スマートフォンから利用可能

厚生労働省 日本年金機構
Japan Pension Service

登録の流れ

- 1 以下をご用意いただき、新規登録画面から**必要事項**を入力してください。
 - ・基礎年金番号
 - ・メールアドレス(お持ちの場合)
 - ・アクセスキー
- 2 **▶アクセスキーをお持ちの方**
すぐにユーザIDが発行されます。
▶アクセスキーをお持ちでない方
日本年金機構においてご本人確認を行い、**5営業日程度**でユーザIDを記載したハガキをお届けします。
- 3 ユーザID・パスワードを使用して、「ねんきんネット」へログインしてください。

電子申請が利用しやすくなりました!

e-Govでの申請にGビズIDを利用することができるようになりました。ぜひご利用ください!

ご提出にあたりご不明な点は、『**電子申請相談チャット**』へ!

日本年金機構ホームページでは、電子申請に関するよくあるお問い合わせに自動でお答えする**電子申請相談チャット**を開設しています。
24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先はこちらです

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から始まる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：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)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

年金受給者の皆さまへ「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます

令和2年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢又は退職を支給事由とする年金を受け取られた皆さまに、令和2年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「令和2年分公的年金等の源泉徴収票」を日本年金機構から令和3年1月中旬から1月下旬にかけて順次お送りします。所得税の確定申告の際の添付書類として必要となりますので、大切に保管してください。



「年金相談」は、お気軽に予約相談をご利用ください

予約相談の開始時間帯

8時30分～16時00分(月曜～金曜)
9時30分～15時00分(第2土曜開所日)
8時30分～18時00分(延長開所日)

受付期間等

予約相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。
ご連絡の際は、基礎年金番号が分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

「年金相談」
のご予約

「予約受付専用電話」**0570-05-4890** (ナビダイヤル)
050で始まる電話でおかけになる場合は **(東京) 03-6631-7521** (一般電話)
受付時間：月～金曜日(平日) 午前8:30～午後5:15 ※土日祝日、年末年始はご利用いただけません。

お役に立ちます！ ワンポイント相談室²⁹

国民年金保険料の
お得な納付方法について

Q 国民年金保険料にはお得な納付方法があると聞きましたが、どうすればよいですか。

A 国民年金保険料は、まとめて前払い(前納)することで割引できます。
6カ月分、1年分、2年分をまとめて前払い(前納)はお得!

保険料額と前納割引額の目安

【令和2年度額】*1

支払方法 期間	1か月		6か月		1年		2年	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
納付書(毎月払い)	16,540円		99,240円		198,480円		397,800円	
①口座振替前納	16,490円	50円	98,110円	1,130円	194,320円	4,160円	381,960円	15,840円
②クレジット前納/納付書前納			98,430円	810円	194,960円	3,520円	383,210円	14,590円

*1 保険料と割引金額は年度によって異なることがあります。

対象の期間は「6か月分前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)」「1年分前納(4月～翌年3月分)」「2年分前納(4月～翌々年3月分)」

・口座振替によるまとめて前払い(前納)(口座からの引き落とし)

提出書類…国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書 ※年金事務所、金融機関の窓口、日本年金機構HPにあります。

提出先…年金事務所又は口座振替を行う金融機関

・クレジットカードによるまとめて前払い(前納)(クレジットカード会社の立替払い)

提出書類…国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書 ※年金事務所の窓口、日本年金機構HPにあります。

提出先…年金事務所

・前納納付書によるまとめて前払い(前納) ※納付書で前納される場合は、納付年月と同じ年月分からです。(過去の分は前納できません)の3つの方法がありますが、お得で便利な口座振替とクレジットカード納付をお勧めします。

メリットは3つ 1.金融機関等へ行く手間が省けます。 2.保険料の納め忘れがありません。 3.口座振替は前納割引で、さらにお得!

・4月末日からの前納を開始するには2月末日までにお申し込みください。

お問い合わせ

日本年金機構 山形県内各年金事務所

日本年金機構

検索

URL <https://www.nenkin.go.jp/>

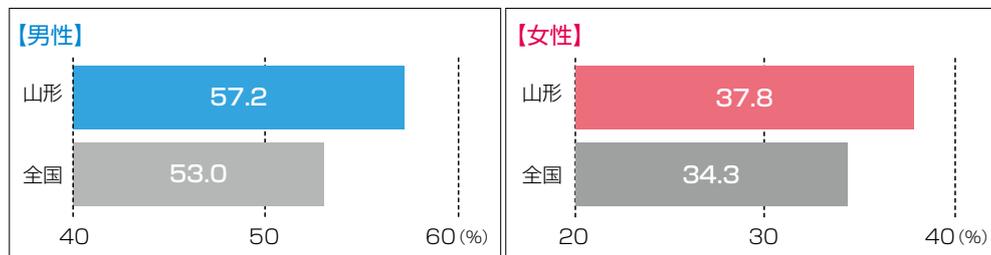


ご存じですか？山形支部の高い「血压リスク」

皆さまは、ご自身の血压がどのくらいか把握されていますか？

実は山形支部は全国と比較して「**血压リスク^(*)**」が特に高く、**生活習慣の見直しが必要な状況です！**

令和元年度 40歳以上の男女別・全国と山形支部の血压リスクの比較



血压リスク保有率は
男性が**全国ワースト8位!**
女性が**全国ワースト7位!**

※下記のいずれかに当てはまる場合を「血压リスク」としています。
①収縮期130mmHg以上
②拡張期85mmHg以上
③服薬をしている

血压が高くなるのは、「食塩」の摂りすぎが原因!

血压が高くなる最大の要因は、「食塩」の摂りすぎです。また、肥満・飲酒・運動不足も高血圧の原因とされています。

血压が高くなる要因は？

食塩の摂りすぎ



肥満



飲酒



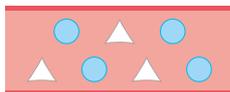
運動不足



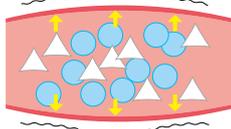
食塩と血压の関係

正常時

血管



食塩を摂りすぎたとき



△ ナトリウム
● 水

食塩を摂りすぎると血液量が増えるため、その分心臓は血液を強く送りださなければならなくなり、**血管の壁を押し出す力(=血压)が上がってしまいます。**

始めよう! 減塩生活

一般の人の食塩摂取量について、男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満とされています。また、高血圧の治療において、日本高血圧学会は**1日6g未満**を推奨しています。

減塩のための4つのすすめ!

1. 麺類のスープはなるべく多く残しましょう!

スープを半分残すことで約4gも減塩できます!



2. 調味料は極力控えましょう!

しょうゆやソース、ドレッシングはかけるより、「つける」!



3. 汁物は具沢山にして1日1杯以下にしましょう!

みそ汁を1杯控えると、1~2g減塩できます!



4. 野菜を毎食摂りましょう!

野菜で余分な塩(Na)を追い出そう!



上記4つを組み合わせ、むりのない減塩生活を長く心がけることが大切です。
さっそく、減塩生活を始めてみませんか?

※高血圧症の方については、医療機関での適切な治療を受けながら減塩生活を続けましょう。

【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 保健グループ 023-629-7235

おしえて！ やまがたさん!



～「保険証の返却」
について～



【やまがたさん】

総務課に所属するベテランで
健康保険に詳しいOL



【たなかくん】

やまがたさんの部下。
みんなの人気者。

1

た: 本日1月20日付で定年退職される
いとうさんから、月末に通院の予定
があるので保険証を返すことができ
ないと言われました。

や: それじゃあダメよ!
保険証が使用できるのは
退職日までよ。

2

た: 月途中の退職の場合は、月末まで
保険証が使用できるというわけ
ではないのですね。

や: そのとおり!
扶養家族として加入している
いとうさんの奥さんの分も含めて、
忘れずに返却してもらってね。

3

や: 退職日の翌日以降に保険証を
使用してしまうと、かかった医療費を
返還しなければならなくなるから、
いとうさんが大変になるわよ!

た: それは困りますね。
早速、いとうさんに説明して
きます!

4

た: いとうさんから保険証を回収
してきました!
お礼にとたくさんの飴と
お菓子をもらいました!!

や: ほろり...
たなかくん、孫みたいに
かわいがられていたものね...

就職・退職の際には、保険証の取り扱いにご注意ください

退職のとき



保険証が使えるのは**退職日まで**です。

- ・在職時の保険証は**退職日まで**しか使えません。扶養されているご家族の分も含めて必ず回収をお願いいたします。
- ・回収した保険証は、資格喪失届に添付し**日本年金機構**へご提出をお願いいたします。

例) 1月20日退職の場合



入社



資格取得日から保険証は**有効**です。前の保険証は**使用できません**。



3・4月は日本年金機構に多くの届出が集中するため、通常よりデータ登録まで時間がかかる場合があります。保険証が届く前に医療機関にかかり、全額自己負担をした場合は、療養費の申請手続きで払い戻しが受けられます。

療養費については
こちらを
ご覧ください▶



【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 レセプトグループ 023-629-7231

お問い合わせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）山形支部
〒990-8587 山形市幸町 18-20 JA 山形市本店ビル 5 階 TEL.023-629-7226

協会けんぽ

検索

▶

URL <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



ぶりのカレー風味煮

青魚には血液サラサラ効果の高い不飽和脂肪酸が多く含まれています。コレステロール値を減少させて、「心筋梗塞」や「糖尿病」など、生活習慣病予防に効果があるとされています。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ290kcal

ぶり	4切れ	A
玉ねぎ・パプリカ(赤)	各1個	鶏がらスープの素
ピーマン	2個	水
塩、こしょう、小麦粉	各少々	カレー粉
サラダ油	適量	トマトケチャップ、酒
		しょうゆ

作り方

- ① ぶりは、1切れを2～3つに切り、塩、こしょうをぶりにふり、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし形、ピーマン・パプリカは縦4つ割りにし、斜めに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱してぶりを入れ、表面に焼き色がついたら取り出す。
- ④ フライパンの油をふいてAを入れ、煮立ったら玉ねぎを加え、しんなりするまで中火で4～5分間煮る。ピーマン・パプリカと③を入れ、さらに3～4分間煮る。



年金委員・健康保険委員功労者の表彰伝達式が行われました

令和2年11月19日(木)山形市内において、年金委員及び健康保険委員として社会保険事業の推進に功績のあった方々に、厚生労働大臣表彰等の伝達式が行われました。おめでとうございます。受賞されました皆さまをご紹介します。(敬称略)

厚生労働大臣表彰

色摩 智恵美	米沢市	株式会社 ナウエル
大瀧 俊一	鶴岡市	庄内ミート 株式会社

日本年金機構理事長表彰

多田 としえ	山形市	株式会社 ハッピープロダクツ
佐藤 麻衣	酒田市	株式会社 斎藤農機製作所
後藤 恵美子	大江町	大江町商工会
津藤 研	新庄市	新庄都市ガス 株式会社

全国健康保険協会理事長表彰

高橋 豊子	山形市	株式会社 山形測器社
村井 卓也	山形市	東北電化工業 株式会社
尾形 則之	米沢市	相田建設 株式会社
渡部 裕子	川西町	千歳産業 有限会社
楨 俊司	河北町	升川建設 株式会社

日本年金機構理事表彰

小林 潔	山形市	山形ガス 株式会社
富樫 節子	山形市	株式会社 EXCEED
多田 弘子	山辺町	山辺町商工会



峯田 典彦	山辺町	峰田メリヤス 株式会社
齋藤 真紀	鶴岡市	社会福祉法人 恵泉会
村上 浩	酒田市	東邦運輸 株式会社
佐藤 理恵子	遊佐町	遊佐町総合交流促進施設 株式会社
佐藤 香織	米沢市	ゼオンケミカルズ米沢 株式会社
田代 美奈子	川西町	川西町商工会
齋藤 克久	小国町	日本重化学工業 株式会社 小国事業所
白岩 明美	金山町	白岩土木建設 株式会社

全国健康保険協会山形支部長表彰

阿部 敦子	山形市	藤井 株式会社
小川 典子	山形市	株式会社 ヤマコー
山川 進	山形市	株式会社 ヤマコン
井上千恵子	鶴岡市	株式会社 斎藤板金工業所
三浦 克之	鶴岡市	庄内赤川土地改良区
土谷 信夫	長井市	那須建設 株式会社
我妻 早苗	南陽市	株式会社 三陽製作所
小川 郁夫	東根市	株式会社 小川製粉
外塚 さとみ	朝日町	株式会社 朝日相扶製作所
中沼 栄美	新庄市	有限会社 カイセイカンパニー