



【ダリア】 川西町にある「川西ダリア園」では650種10万本のダリアが10月下旬にかけて見頃を迎えます。

C O N T E N T S

日本年金機構

2-3ページ

- 電子申請をご利用ください
- 「算定基礎届」による「被保険者標準報酬決定通知書」をご確認ください
- お役に立ちます!ワンポイント相談室④

全国健康保険協会 山形支部

協会けんぽ

4-5ページ

- 健診は受けた後が大切です
- おしえて!やまがたさん!
～整骨院・接骨院の正しいかかり方について～

社会保険協会

6-7ページ

- 「社会保険事務講習会」のご案内
- 家庭用常備薬等を斡旋いたします
- 指定施設の補助(補助券)をご利用ください
- 新庄支部からのお知らせ



事業主の皆さまへ 社会保険手続きには 電子申請をご利用ください

電子申請とは、紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して申請・届出を行うことです。

なお、令和2年4月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

メリット 1

24時間365日いつでもどこでも申請可能です。
申請する際の移動費、郵送費等のコスト削減が期待できます！

メリット 2

自宅や職場からでもインターネットを利用してどこからでも申請できます！

メリット 3

G Biz IDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。



日本年金機構ホームページに電子申請の利用手順を掲載しています。ぜひご覧ください。

説明動画も
掲載しています！



日本年金機構 電子申請

検索

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

＼電子申請がいちばん早い！／

◎電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。

例えば、保険証は紙で申請されるより電子申請の方が**3～4日早く届きます。**

ぜひ電子申請をご利用ください！

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。

事業主・被保険者の皆さまへ
「算定基礎届」による「被保険者標準報酬決定通知書」をご確認ください！
～保険料や厚生年金保険・健康保険の給付額の基礎となります～

7月に届出いただきました、令和5年度「健康保険 厚生年金保険標準報酬月額算定基礎届」(「算定基礎届」)により、本年9月から翌年8月までの標準報酬月額が決定され、「被保険者標準報酬決定通知書」によりお知らせしております。

決定された標準報酬月額は、被保険者の皆さまに必ず通知してください。

なお、令和5年7月、8月、9月に月額変更届により標準報酬月額が決定された場合は、その標準報酬月額が優先されます。



お役に立ちます！ ワンポイント相談室④

電子版
「ねんきん定期便」とは

Q 電子版「ねんきん定期便」とは？

A 「ねんきんネット」でダウンロードできる「ねんきん定期便」(PDFファイル)のことです。毎年誕生月に、日本年金機構が郵送している「ねんきん定期便」を電子版(PDFファイル)にて確認できます。
電子版「ねんきん定期便」はダウンロードが出来るため年金記録の管理・保存に便利です。

ご利用対象者

- ・国民年金または厚生年金保険に加入中の方(20歳以上60歳未満で年金未加入の方を含みます。)
- ・日本年金機構が郵送する「ねんきん定期便」の送付対象の方(「ねんきんネット」上で郵送を「希望しない」と登録された方も対象に含まれます。)

メリット

- ・電子版「ねんきん定期便」は、郵送より1カ月程度早く確認できることや、ダウンロード機能があるため、紙を保管する手間が省けるといったメリットがあります。

郵送費用の削減とペーパーレス化の推進のため、電子版「ねんきん定期便」の利用とハガキ版の「ねんきん定期便」の郵送停止の登録をお願いします。(「ねんきんネット」にて郵送停止登録ができます)

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索

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

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/>



受けたままにいませんか？ 健診は受けた後が大切です！

健診でご自身の健康状態がわかったら、健診結果を踏まえ、改善に向けた生活習慣の見直しが大切です。健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。

健康サポート(特定保健指導)をご利用ください！

特定保健指導は、健診を受けた後、「メタボリックシンドローム」のリスクがある40歳から74歳までの方を対象に行われる健康サポートです。健康づくりに対するセルフケアができるよう、保健師・管理栄養士がお手伝いします。

特定保健指導の内容

STEP1 目標と行動計画の設定

20～30分の初回面談

一人ひとりのライフスタイルや体の状態に合わせて、生活習慣の改善に向けた取組を、保健師または管理栄養士が提案。

STEP2 3～6か月チャレンジ

行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士がサポートします。

STEP3 GOAL!

目標達成度のチェック

目標を達成できたかの確認を行うとともに、サポート終了後の取組についてもアドバイスします。



健診当日にも特定保健指導が受けられます！

特定保健指導は「健診実施機関で受ける方法」と「お勤め先で受ける方法」がございます。健診機関で健診当日に特定保健指導を受けていただきますと、お勤め先で受けていただく場合に必要、日程調整や面談場所の準備といった勤務先のご担当者さまの負担がなくなりますので、健診当日の特定保健指導をおすすめしております。

健診当日に特定保健指導を利用していただくメリット

01

健診直後は健康への意識が高まっており、より良い効果が期待できます！

02

日程調整等の手間が省けます！

※受診される健診機関によっては、健診当日の特定保健指導を実施していない場合があります。

「要治療」「要精密検査」の項目があったら、必ず医療機関へ！

協会けんぽでは健診の結果、医療機関への受診が必要と判定され、受診されたことが確認できない被保険者さまに対して、医療機関へ受診していただくための通知をご自宅にお送りしています。

対象となる方

生活習慣病予防健診を受診された方(被保険者さま)で、右図の基準のうち、いずれかひとつでも該当し、健診受診前月及び受診後3カ月以内に医療機関を受診していない方。

血圧

収縮期血圧 160mmHg 以上
拡張期血圧 100mmHg 以上

血糖

空腹時血糖 126mg/dl 以上
HbA1c(NGSP値)/6.5% 以上

脂質

LDLコレステロール 180mg/dL 以上

事業主さま・ご担当者さまへのお願い

健診結果をそのままにして重症化させてしまうことは、従業員の方の健康のためにはもちろんのこと事業所さまにとっても大きな損失です。従業員にとって身近な事業所さまより、早期に医療機関を受診していただくよう、お声がけをお願いします。

山形支部のHPに医療機関への受診勧奨文書様式を掲載しておりますので、ご活用ください!▶



【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 保健グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル2番)

おしえて！ やまがたさん!



～整骨院・接骨院の正しい
かかり方について～



【やまがたさん】
総務課に所属する
健康保険に詳しいベテラン



【はながささん】
やまがたさんと同じ
総務課の中堅

1

マッサージしてほしい…

肩こりがひどいので整骨院に行こうと思うのですが、健康保険は使えるんですか？

肩こりの原因はなにかしら？

2

デスクワークで疲れがたまっているのかなあ。

日常生活で感じる肩こりに健康保険は使えないわ。

3

健康保険が使えるのは、急性などの外傷性が明らかなものに
限られているの。
日常生活やスポーツで足をひねったり、自宅で重い物を持ち上げて腰をひねったときは、健康保険が使用できるわ。

4

整骨院・接骨院で受ける柔道整復師の施術は健康保険が使える場合が限られているから注意してね。

なるほど～！
わかりました！

整骨院・接骨院(柔道整復師)のかかり方

整骨院・接骨院での施術は、健康保険が使える場合が限られています！

健康保険が使用できる場合

- ・急性などの外傷性の明らかな打撲
 - ・捻挫 ・挫傷(肉離れなど)
 - ・骨折 ・脱臼
- ※骨折・脱臼については応急処置を除き、医師の同意が必要です。

健康保険が使用できない場合

- ・単なる肩こり、筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩、マッサージ代替りの利用
- ・病気(神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等)からくる痛み、こり
- ・脳疾患後遺症等の慢性病
- ・仕事や通勤途上におきた負傷 など

施術を受けるときの 注意事項

- ✓ 負傷原因を正しく伝えましょう
- ✓ 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう
→記入の際は「負傷名」「日数」「金額」をよく確認しましょう
- ✓ 必ず領収証をもらいましょう
- ✓ 治療が長引く場合は、内科的要因も考えられるため、一度医師の診断を受けましょう



協会けんぽより治療内容についてお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院での治療内容が適正かどうかを確認するため、協会けんぽより文書で、「負傷原因」「治療年月日」「治療内容」などを照会させていただきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 業務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル1番)

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. 023-629-7225(代表)

協会けんぽ

検索

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

【会員事業所さま限定】「社会保険事務講習会」のご案内

健康保険、厚生年金保険及び労働保険の事務担当者さま（概ね1年以上担当経験のある方）を対象に、必要な知識の習得と適正な事務手続きの理解を深めていただくことを目的として、下表の日程で講習会を開催いたします。

【山形県社会保険委員会連合会後援の講習会です。】

会場における参加者間の適切な距離を確保するため、参加者を当協会会員事業所さまに限定し、**会員事業所さまごと1名**の参加とさせていただきますので、ご理解願います。
参加申込書など詳しくは当協会ホームページをご覧ください。



【講習会の主な内容】

- （協会けんぽ） 健康宣言事業、病気やケガで休んだ時の休業補償、出産のため休んだ時の休業補償、提出書類の記入誤りや記載不備により返戻される事例の紹介
- （年金事務所） 電子申請の利用、資格取得と資格喪失、産前産後休業・育児休業等期間にかかる保険料免除、届書提出時の留意点
- （ハローワーク） 雇用保険事務関係

地区	日時	会場	講師	定員
山形	10月11日(水) 13:30～16:30	山形国際交流プラザ(山形ビッグウイング) 山形市平久保100	協会けんぽ職員 年金事務所職員 ハローワーク職員	75名
庄内	10月17日(火) 13:30～16:30	東京第一ホテル鶴岡 鶴岡市錦町2-10	協会けんぽ職員 年金事務所職員 ハローワーク職員	70名
置賜	11月16日(木) 13:30～16:30	伝国の杜 置賜文化ホール 米沢市丸の内1-2-1	協会けんぽ職員 年金事務所職員 ハローワーク職員	50名
新庄	10月12日(木) 13:30～16:30	最上広域交流センター(ゆめりあ) 新庄市多門町1-2	協会けんぽ職員 年金事務所職員 ハローワーク職員	30名
寒河江	10月19日(木) 13:30～16:30	寒河江市技術交流プラザ 寒河江市中央工業団地153-1	協会けんぽ職員 年金事務所職員 ハローワーク職員	40名

家庭用常備薬等を斡旋いたします

～会員事業所の皆さまの健康をサポートするために～



会員事業所の被保険者とご家族の皆さまが、ご家庭等でちょっとしたケガや病気をされたときなど、医薬品等を常備して日常の健康管理や応急の対応に備えていただくため、家庭用常備薬等を取扱業者の協力のもと、特別価格にて斡旋いたします。当協会が、会員事業所の皆さまの健康をサポートすることを目的として行っている事業ですので、ご理解願います。

今年度1回限りの斡旋です、案内・申込書を同封しましたのでご利用ください。

申込書に数量・金額・商品の送付先等必要事項をご記入のうえ、**直接取扱業者(白石薬品株式会社)**あてFAXまたは郵送でお申込みください。(申込書についてはコピー使用可能です)

また、WEB(インターネット)申込も可能です。

※薬機法の規定により、濫用等おそれのある成分を含んでいる医薬品を複数個購入される方は、理由欄にチェックが必要です。

これからの秋の行楽シーズンや年末年始などに 指定施設の補助(補助券)をご利用ください

当協会会員事業所(会費を納めていただいている会員事業所に限ります。)に勤務する健康保険又は厚生年金保険の被保険者とその被扶養者の皆さまに、下記の指定施設をご利用される場合に補助いたします。
ご家族での宿泊保養や心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

補助券は、令和6年3月31日までご利用いただけます。



【宿泊】(48施設) 補助(補助券)の金額は、被保険者2,000円、小学生以上の被扶養者1,000円です。

山形県内施設	天童温泉	湯野浜温泉
ロッジZAODock沼(山形市)	松柏亭 あづま荘	亀や
蔵王温泉みはらしの宿 故郷(山形市)	湯坊いちらく	愉海亭みやじま
最上高湯 善七乃湯(山形市)	ホテル王将	游水亭いさごや
有馬館(上山市)	雅びの宿 花月楼	竹屋ホテル
仙溪園 月岡ホテル(上山市)	栄屋ホテル	一久
たちばなや(鶴岡市)	ほほえみの宿 滝の湯	ホテルテトラリゾート鶴岡
由良温泉 八乙女(鶴岡市)	美味求真の宿 天童ホテル	華夕美日本海
ホテルリッチ&ガーデン酒田(酒田市)		はまあかり潮音閣
鳥海温泉 遊楽里(遊佐町)		龍の湯
大平山荘(遊佐町)		
四季の森 しらい自然館(遊佐町)		
山形座 瀧波(南陽市)		
上杉の御湯 御殿守(南陽市)		
はぎ苑(長井市)		
川西町浴センターまどか(川西町)		
くつろぎの宿 花笠高原荘(尾花沢市)		
ホテル シェーネスハイム金山(金山町)		
虹の館(大石田町)		
チェリーパークホテル(寒河江市)		
のゝか本郷館(東根市)		
Asahi自然観(朝日町)		
	白布温泉	湯田川温泉
	湯滝の宿 西屋	隼人旅館
	東屋	九兵衛旅館
	別邸 山の季	珠玉や
	中屋別館 不動閣	湯どの庵
	小野川温泉	山形県外施設
	鈴の宿 登房屋旅館	鳴子やすらぎ荘 (宮城県)
	名湯の宿 吾妻荘	

【日帰り】(24施設) 補助(補助券)の金額は500円で、被保険者のみ利用可能です。1回の利用につき一人1枚のみ利用できます。

9月1日から「天然温泉こまぎの湯」(鶴岡市日枝字小真木原88-1)が日帰り指定施設になりましたので、皆さまご利用ください。

蔵王ライザレストラン(上山市)	はぎ苑(長井市)
坊平リカパリー温泉 高源ゆ(上山市)	川西町浴センターまどか(川西町)
ひまわり温泉ゆ・ら・ら(中山町)	パレス松風(白鷹町)
鳥海高原家族旅行村(酒田市)	くつろぎの宿 花笠高原荘(尾花沢市)
八森温泉ゆりんこ(酒田市)	徳良湖温泉 花笠の湯(尾花沢市)
月山レストハウス(鶴岡市)	わくわくファーム前森高原(最上町)
湯殿山レストハウス(鶴岡市)	あったまりランド深堀(大石田町)
羽黒山レストハウス(鶴岡市)	いきいきランドぼんぼ館(戸沢村)
湯殿山参籠所(鶴岡市)	舟形若あゆ温泉(舟形町)
羽黒山参籠所「斎館」(鶴岡市)	まむろ川温泉 梅里苑(真室川町)
天然温泉こまぎの湯(鶴岡市)	ゆ〜チェリー(寒河江市)
天元台高原(米沢市)	Asahi自然観(朝日町)

※「ひまわり温泉ゆ・ら・ら」と「ゆ〜チェリー」は、補助券で入浴料とタオルのセットをご利用できます。

宿泊及び日帰り補助券の申込書は、当協会ホームページからダウンロードできます。

新庄支部からのお知らせ

新庄支部で健康づくり事業として、ゴルフ大会を開催します。
多くの皆さまの参加をお待ちしております。

- 日 時：令和5年10月14日(土)7時45分まで集合
- 場 所：新庄アーデンゴルフ倶楽部
- 定 員：40名
- 参加費：2,000円(プレー費は自己負担)



【お申込方法】

①事業所名、②参加者氏名、③年齢、を記載した申込書(任意様式)を9月29日(金)までFAX(023-633-4114)にてお申込みください。
ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

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/>



甘塩鮭のジャーマンポテト風

鮭にはアスタキサンチンやビタミンC、Eと抗酸化作用に優れた栄養素が複数含まれており、活性酸素を除去する働きがあります。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ307kcal

甘塩鮭切り身…4切	片栗粉 …… 少々
じゃがいも(中サイズ) …… 4個	サラダ油…大さじ1
しめじ…1株	めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ4
パセリ(みじん切り) …… 少々	バター …… 2切れ(20g)

作り方

- ① 甘塩鮭は食べやすい大きさに切り片栗粉を薄くまぶす。しめじは石づきを切りほぐす。
- ② じゃがいもは皮を剥き一口大の乱切りにし、水に5分間さらし水気をきり、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を引き中火にし、甘塩鮭を並べ両面をこんがり焼く。
- ④ ③にバター、②、しめじを加え全体に火が通ったらめんつゆを回し入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを振る。

職場の健康づくり講習会に 講師を派遣しますのでご利用ください

会費を納入いただいている会員事業所の皆さまの心と体のヘルスケアを目的として、事業所で実施する各種健康づくり講習会に講師を派遣します。(講師費用については、1カ年度に1回限り、当協会が負担いたします。)



- ・ 歯科医師による「歯の健康」に関する講習会
- ・ 産業カウンセラー等による「メンタルヘルス」講習会
- ・ 保健体育専門家による「運動と健康、ストレッチ」実技指導
- ・ 栄養士による「食事と健康」等の講習会
- ・ 専門家による「ヨーガ」、「エアロビクス」実技指導

また、13種類のDVD(健康啓発、メンタルヘルスなど)を無料で貸し出しておりますので、職場における研修等にご活用ください。
※各DVDの時間や概要について、当協会ホームページをご覧ください。



【お申込方法】

6月にお送りしました「健康づくり講習会」のチラシの裏面に申込書がございますので、必要事項をご記入のうえFAX又は郵送でお申込みください。

申込書については、当協会ホームページからダウンロードすることもできます。