



【イチョウ】 天童市「山形県総合運動公園」のイチョウ並木は、見頃の時期は夜にライトアップも行われます。

C O N T E N T S

日本年金機構

2-3ページ

- 11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」
- 「賞与」の支払いがあったら、届出をお忘れなく!
- 年金相談・お手続きはご予約を!
- お役に立ちます!ワンポイント相談室③

全国健康保険協会 山形支部

協会けんぽ

4-5ページ

- 健康づくりセミナーで職場の健康づくりをスタート!
- おしえて!やまがたさん!
～上手な医療のかかり方について～

社会保険協会

6-7ページ

- 講習会使用テキスト無料配付のご案内
- ボウリング大会のご案内
- 令和5年度社会保険協会費納入の御礼
- 新任所長のごあいさつ
- 人間ドック・PET検査・脳ドックの受診費用に2,000円を助成いたします



11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さまに公的年金制度に対する理解を深めていただくための取り組みを行っています。

また、11月30日の「年金の日」は、国民の皆さまに「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や年金受給見込額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただくことを目的として制定されています。

令和5年度「ねんきん月間」 山形県内年金事務所の主な取り組み予定

- 年金セミナーの実施（県内高校・大学・専門学校など）
- 年金制度説明会の実施（20歳向けオンラインセミナー）
- 年金制度説明会の実施（事業所など）
- 出張年金相談会の実施（11/15㊦小国町、11/2㊦尾花沢市、11/30㊦イオンモール天童）
- 年金委員功労者表彰式の開催（11/22㊦）
- 第15回山形県年金ポスターコンクールの結果発表（8頁参照）



「賞与」の支払いがあったら、届出をお忘れなく！

被用者である従業員及び70歳以上被用者に賞与を支給したときは、「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届 厚生年金保険70歳以上被用者賞与支払届」を支給日から5日以内に仙台広域事務センターに提出してください。

届書は登録された「賞与支払予定月の前月」に日本年金機構から送付します。

賞与支払予定月に支給が行われなかった場合には「賞与不支給報告書」を提出してください。

《届書・届書の記入例などの詳細は、日本年金機構ホームページから、ご覧ください。》



賞与支払届の基礎知識

賞与とは、その名称を問わず、労働者が労働の対償として年3回以下支給されるものをいい、一般的に次のようなものがあげられます。

賞与の対象となるもの		賞与の対象とならないもの
金銭によるもの	現物によるもの	
賞与、ボーナス、期末手当、決算手当、夏期手当、冬期手当、繁忙手当、年末一時金、期末一時金など賞与性のもの（年3回以下支給されるもの）、その他定期的に支給されるものでなくとも一時的に支給されるもの	賞与等として自社製品など金銭以外で支給されるもの（金銭に換算）	年4回以上支給される賞与等（この場合は、標準報酬月額の対象となります） 結婚祝金や大入袋など、労働の対償とならないもの

年金相談・お手続きはご予約を！

お客様のご都合に合わせて、スムーズに相談できます

年金相談予約のながれ

⚠️ ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）をご準備ください。

① 事前に相談日をご予約

電話



インターネット



または

※インターネット予約は**老齢年金の相談・請求手続きのみ**ご利用いただけます。

② 相談日に年金事務所へ

相談が可能な時間は以下のとおりです。

月曜日*	9:00 ~ 18:00
火～金曜日	9:00 ~ 16:00
第2土曜日	10:00 ~ 15:00

*月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日



予約受付専用電話番号

0570-05-4890 翌日以降の相談日から予約できます。

050から始まる電話でおかけになる場合は **(東京) 03-6631-7521**

電話予約の受付時間

月～金(平日) 8:30 ~ 17:15 (土日祝日、年末年始を除く)

日本年金機構 予約相談



https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/R_A01/W_RA0101SCR.do

お役に立ちます！

ワンポイント相談室^④

電子送付について

Q

すでに紙で受け取った「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を電子送付してほしい場合はどこで手続きすればよいですか？

A

「ねんきんネット」の「その他の便利機能を利用する」から「通知書の再交付申請」を行ってください。ご希望の通知書に関する再交付情報の入力に合わせて、受け取る方法に「電子送付(マイナポータルのお知らせへ送付)」を選択していただくことで、ご希望の通知書を電子送付します。

※マイナポータルから「ねんきんネット」を利用した場合のみ、受け取る方法として「電子送付(マイナポータルのお知らせへ送付)」を利用することができます。

簡単! 便利!

書面でお届けしている控除証明書は、マイナポータルにおいて電子データで受け取ることが可能です。受け取った電子データは、e-Tax^{*1}での確定申告等で利用できます。
※1 国税に関する各種手続きを、インターネットを利用して電子的に行えるシステム。

利用方法等の詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。

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



STEP1 ・マイナポータルとねんきんネットの連携

STEP2 ・ねんきんネットで電子送付希望の登録
・(再交付申請の場合はさらに)ねんきんネットで「通知書の再交付申請」^{*2*}

STEP3 ・マイナポータルで電子データの受け取り

STEP4 ・e-Taxでの確定申告等に利用^{*4}

※2 令和3年分以前の通知書の電子データは、確定申告では利用できないためご注意ください。(国税庁の「確定申告書作成コーナー」での取り込みはできません。)

※3 電子送付の場合は申請から3～5営業日後にマイナポータルのお知らせに送付します。

※4 勤務先が年末調整の電子化に対応している場合には、年末調整で控除証明書の電子データを利用することができます。

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/>



「やまがた健康企業宣言」ご登録特典 健康づくりセミナーで職場の健康づくりをスタート!

山形支部では、「やまがた健康企業宣言」にご登録いただいた事業所さまへの健康づくりのサポートとして、「健康づくりセミナー」を実施しています。案内開始後、多くのお申し込みをいただいております。実施件数の上限に達し次第締切とさせていただきます。無料でご利用いただけますので、ぜひ、お早めにお申し込みください。

研修会等で
実施したい

みんなで体を
動かしたい



講師が事業所へ訪問します!
事業所訪問型セミナー

事業所さまに
合った講座を
お選びください

集合型は
難しい

夜勤など
勤務時間がバラバラ



好きな時間や場所からご覧いただけます!
ビデオオンデマンド型セミナー

事業所訪問型セミナー

- ・外部講師もしくは協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所さまへ訪問します。
- ・1～2時間程度のセミナーを行います。
- ・プログラムの内容は、運動・食事・メンタルヘルス・タバコに関するものです。

運動

身体を動かすことで、心身のリラックスや運動不足解消!

講師 株式会社 ドリームゲート/株式会社 モーシェ/
株式会社 セルヴァンスポーツ



食事

食生活の改善や、上手なお酒の飲み方をご紹介します!

講師 山形県栄養士会/協会けんぽ(保健師・管理栄養士)



メンタルヘルス

若年労働者や管理監督者向けの
メンタルヘルス教育を行います!

講師 山形産業保健総合支援センター



タバコ

職場内の受動喫煙防止や、
禁煙のコツについてお伝えします!

講師 協会けんぽ(保健師)



NEW!

ビデオオンデマンド型セミナー

- ・視聴期間は1か月です。
- ・動画は45分～1時間程度の内容となっています。
- ・URLをクリックすると、パソコンやスマートフォンで何度でもご覧いただけます。

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 MEGALOS

講座の一部をご紹介します!

腰痛・肩こり予防
ストレッチ



パソコン作業の疲れ改善
エクササイズ



メンタルヘルスセミナー
～ストレス対処法～



今すぐタバコをやめたくなる
～COPD～



お申し込み方法

受けたいセミナーを選んで、
協会けんぽにFAXするだけ!

健康づくりセミナーの内容・申込書については、
協会けんぽ山形支部のHPをご覧ください。



【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 企画総務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル4番)

おしえて！ やまがたさん!



～上手な医療の
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



【たなかくん】
やまがたさんの部下

1

実は今朝から少し風邪気味で、休日に病院を受診しようかなと思っています。

症状がそれほどひどくないなら、休日や夜間は避けたほうがいいかもしれないわよ。

2

休日や夜間の受診は、お医者さんの負担も大きいし急患の受入れ等にも支障が出るのよ。

そうなんです！知らなかったです。

3

ほかにも、診療時間外は、受診料が割増になるし、スタッフも少ないから、応急処置のみしか受けられないケースもあるのよ。

医療費の節約のためにも安易な時間外受診はしないことが重要なんです。

4

今日は午後休暇をとって、病院に行きたいと思います！

お大事に！休日はゆっくり休んで、また、元気な顔を見られることを楽しみにしてるわよ。

一人ひとりができることから！ 上手な医療のかかり方

上手に医療にかかることで、医療費の節約ができるだけでなく、保険料上昇の抑制や日本の医療体制を守ることにつながります。

① 時間外受診を控えましょう

「平日は忙しいから」「夜は空いていて待ち時間が少ないから」といった理由で、休日や夜間などに医療機関を受診していませんか？医療機関を受診する時間によっては、通常料金とは別に割増料金が加算されます。緊急時以外は、診療時間内に受診するよう心がけましょう。



加算がかかる時間帯	加算額	
	初診料	再診料
休日(日曜・祝日)	+2,500円	+1,900円
時間外 [平日: 8時前と18時以降 土曜: 8時前と12時以降]	+850円	+650円
深夜(22時～翌6時)	+4,800円	+4,200円

② かかりつけ医をもちましょう

紹介状なしで大病院等の大病院を受診すると、診察料に加え7,000円以上の特別料金がかかります。まずは近所の通いやすいかかりつけ医を探し、日頃から健康相談をしたり、専門的な治療の判断をしてもらいましょう。

③ #8000を活用しましょう(こども医療電話相談)

保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのか判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。



【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 企画総務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル4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/>

講習会使用テキスト 無料配付のご案内 【会員事業所さま限定】



今年度の社会保険事務講習会は、会場における参加者間の適切な距離の確保のため参加定員を限定して開催いたしました。参加できなかった会員事業所さま向けに講習会で使用したテキストを無料配付いたします。

ご希望の事業所さまは、当協会HPより「事務講習会用テキスト申込書」をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、**返信用角形2号封筒(ご指定の住所とあて名を記入し、切手250円分を貼付したものを同封して当協会あて郵送にてお申し込みください。**

数に限りがございますので、**1事業所さま1冊の配付**とさせていただきます。また、予定の冊数に達し次第、申込みを締め切らせていただきますので、ご了承ください。

寒河江支部からのお知らせ ボウリング大会のご案内

寒河江支部では、健康づくりの一環としてボウリング大会を開催します。参加者を募集いたしますので、ふるってご参加ください。



日時	令和6年1月21日(日) 午前10時(現地集合)	参加費	一人 500円 (当日、会場で負担していただきます。)
会場	ボウルモデルノ(東根市蟹沢1797-2) TEL 0237-53-0477	参加申込	参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX又は郵送で当協会に提出してください。 ※参加申込書は当協会ホームページからダウンロードするか、当協会までお問い合わせください。
参加資格	山形県社会保険協会寒河江支部の会員事業所の被保険者(ただし1事業所8名まで)	申込締切	令和5年12月22日(金)必着
参加人数	80名(定員になり次第締切りです)		
試合	一人2ゲームの個人戦 (年齢等によるハンディキャップあり)		



令和5年度 社会保険協会費納入の御礼



令和5年度社会保険協会費の納入にご協力いただきまして、ありがとうございました。当協会では、今後も社会保険制度の広報と皆さまの健康づくり及び福利増進に努めてまいりますので、よろしく願い申し上げます。

納入がお済みでない事業所さまにおかれましては、6月にお送りしております「払込取扱票」により、納入くださいますようお願いいたします。

なお、会費納入にあたり「払込取扱票」がお手元ない場合には、再発行いたしますので、お手数ながら、当協会(023-642-6261)までご連絡をお願いいたします。

新任所長のごあいさつ

会員の皆さまにおかれましては、日頃より社会保険事業全般にわたり格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、令和5年10月1日付で新庄年金事務所長に着任しました大棒と申します。出身は岩手県宮古市ですが、東北地方での勤務は山形県新庄市が初めてとなります。

さて、令和5年度も下半期となりました。日本年金機構では、今年度の取組の一つとして「働き方改革・女性活躍の促進」を掲げ、時間外勤務を前提とした業務の在り方の見直しなどを進めております。国民生活の安心を支え、お客様から信頼される組織となるためには、職員一人ひとりが心身共に健康であることが何よりも重要であり、この取組を推進することが社会保険事業の更なる発展につながるものと考えます。私自身も積極的にワークライフバランスを図り、年金事務所長として緊張感を持った組織運営を行い、お客様サービスの更なる向上に努めてまいります。

社会保険事業の運営におきましては、関係機関及び会員の皆さまと連携を図って進めていくことが必要となります。今後とも、引き続きのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



新庄年金事務所長
大棒 美宏

人間ドック・PET 検査・脳ドックの受診費用に 2,000円を助成いたします



人間ドック等の健診費用が高額ですので、当協会では「人間ドック」・「PET 検査」・「脳ドック」費用の一部として2,000円を助成しています。
助成の対象になるのは、協会費を納入いただいている会員事業所さまの被保険者と被扶養者です。
次の①～③の全てにあてはまると、助成対象になります。

- ① 人間ドック・PET 検査・脳ドックのいずれかを受診
- ② 受診者本人が、2,000円以上の個人負担をする
- ③ 1事業所あたりの助成人数が被保険者数の半数以下かつ25名以内

※ 県内・県外を問わず、どちらの病院や健診機関で受診されても助成対象になります。

《契約健診機関で受診される場合の助成を受けるまでの流れ》

【契約健診機関の17機関】

- ◆山形健康管理センター（山形市）
- ◆山形済生病院（山形市）
- ◆至誠堂総合病院（山形市）
- ◆全日本労働福祉協会東北支部（山形市）
- ◆篠田総合病院（山形市）
- ◆東北中央病院（山形市）
- ◆荘内地区健康管理センター（鶴岡市）
- ◆庄内余目病院（庄内町）
- ◆庄南クリニック（鶴岡市）
- ◆三友堂病院（米沢市）
- ◆山形県立新庄病院（新庄市）
- ◆新庄徳洲会病院（新庄市）
- ◆やまがた健康推進機構
- ◆山形検診センター（山形市）、庄内検診センター（酒田市）、米沢検診センター（米沢市）、南陽検診センター（南陽市）、最上検診センター（新庄市）

ドック等ご予約の際、山形県社会保険協会の助成を受ける予定であることをお申し出ください。



《契約健診機関以外で受診される場合の助成を受けるまでの流れ》

上記の図の契約健診機関で受診する場合の、①ドック等予約～③助成申請（申請書提出）までは同じです。



人間ドック等受診の際、健診機関に「承認書」は提出いたしません。人間ドック等の費用を、一旦全額支払っていただき、その後、領収書の写等を添付して当協会に請求していただけます。（請求用紙は、承認書送付時に当協会より同封いたします。）

健康保持増進事業助成金申請書について、当協会ホームページからダウンロードできます。
（様式を一部変更しておりますので、令和5年度の申請書をダウンロードしてください。）

ドック等の受診予約が済んだら、早めに助成金申請書をお送りください。助成については、事前の申請が原則です。

《受診前に助成の申請をお忘れで、受診後に助成を受ける場合》

事業所担当者さまが、申請書に必要事項をご記入のうえ、受診者の保険証の写・人間ドック等の領収書の写・請求書を添付して、郵送にてお送りください。（請求書の様式も当協会ホームページからダウンロードできます。）

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/>



鶏手羽元ともち麦の参鶏湯風

もち麦には食後の血糖値を抑えて、血中コレステロール値の正常化作用があり、腸内環境を整える効果があります。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ301kcal

鶏手羽元 …… 8本	クコの実(水で戻す) …… 大さじ1	
もち麦 …… 大さじ6	水 …… 1200ml	
にんにく …… 2片	A	
生姜(50g) …… 1片	鶏ガラスープの素 …… 大さじ1と1/2	
長ねぎ(白い部分) …… 1本		塩 …… 少々
小ねぎ(小口切り) …… 少々		

作り方

- ① 生姜は皮を剥き千切りにする。にんにくは縦半分に切り、芽をとる。長ねぎは2センチ幅の輪切りにする。
- ② 鶏手羽元は包丁で縦に切り込みを入れ、塩(分量外)を全体にまぶし揉み込んだら10分置き、キッチンペーパーで水分をとる。
- ③ 鍋に①②と水を入れ火にかけて、沸騰してきたらアクを取り、もち麦とAを加え、30分コトコト煮る。
- ④ ③を器に盛り付け、小ねぎとクコの実を散らす。

おめでとうございます

第15回 山形県年金ポスターコンクール入賞作品決定

〈主催〉日本年金機構山形県内年金事務所

〈後援〉東北厚生局 山形県教育委員会 山形県中学校長会 山形新聞・山形放送 NHK山形放送局 一般財団法人山形県社会保険協会

山形県内年金事務所において、「世代と世代の支え合い」という公的年金制度の基本理念のもと、次の世代を担う中学生の皆さまを対象に、より身近な制度として公的年金について考えるきっかけにさせていただくことを目的として「年金」をテーマとしたポスターコンクールを実施しております。今年度は15回目となり、90作品と多くの力作をご応募いただきました。厳正な審査のうえ入賞作品が決定されました。

最優秀賞



寒河江市立陵南中学校 3年生 今井 颯希さん

山形県社会保険協会会長賞



鶴岡市立鶴岡第四中学校 3年生 佐藤 愛理さん

左記の各賞のほかに
 ● 特別賞東北厚生局長賞 …… 1作品
 ● 優秀賞 …… 5作品
 ● 入選 …… 7作品
 が決定されました。