



【芝桜】 山形市と天童市を流れる立谷川の河畔では、地元ボランティアが育てる芝桜が4月下旬ごろから見頃を迎えます。

C O N T E N T S

日本年金機構

2-3ページ

- 異動の季節です!入社、退職後の年金加入手続きをお忘れなく!
- 年金委員の方に変更があったら別途届出をお願いします
- 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

- 保険料率の変更について
- 付加健診の対象年齢が拡大されます!
- おしえて!やまがたさん!~インセンティブ制度について~

社会保険協会

6-7ページ

- 山形県社会保険協会 会員事業所さまの特典
- 令和5年度『社会保険協会費』納入のお願い
- 健康づくり ゴルフ大会のご案内



異動の季節です！ 入社、退職後の年金加入手続きをお忘れなく！

4月は異動の季節です。入社される方、退職される方は、速やかに加入手続きをしましょう。提出が遅れると、「健康保険被保険者証」の発行や保険料計算、年金の被保険者期間に影響を与えることになり年金の決定に支障が出る場合があります。

従業員を採用したら

事業主は、5日以内に、「健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届 厚生年金保険 70歳以上被用者該当届」、被扶養者の方がいる場合には「健康保険被扶養者(異動)届」の提出をお願いします。届には「個人番号(マイナンバー)」の記入をお願いします。(基礎年金番号を記入する場合は、年金手帳等に記載されている10桁の番号を記入。)

なお、70歳以上の方は、健康保険のみの被保険者になりますが届出が必要です。



厚生年金保険の適用事業所を退職したら

退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職するときは、引き続き70歳まで厚生年金保険に加入しますが、それ以外の20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要となります。

退職後に加入する年金制度は次のとおりです。

《届書・届書の記入例は、日本年金機構ホームページから、ご覧ください。》

退職後は	再就職する	自営業者、無職の方 (厚生年金保険や共済年金に加入する方 やその被扶養配偶者の方以外の方)	厚生年金保険や 共済年金に加入する方の 被扶養配偶者となる
年齢	70歳未満	20歳以上60歳未満	20歳以上60歳未満
加入する制度	厚生年金保険 (厚生年金保険の適用事業所に再就職)	国民年金 [第1号被保険者]	国民年金 [第3号被保険者]
加入の手続き・提出先	仙台広域事務センター	住所地の市(区)役所、 町村役場又は年金事務所	仙台広域事務センター
提出者	事業主	ご本人又は 世帯主	事業主経由で ご本人
提出期限	再就職日から 5日以内	退職の翌日から 14日以内	被扶養者に該当した日 から14日以内

(※) 70歳以上の方は年金への加入義務はありませんが、健康保険・厚生年金保険の資格基準を満たす場合、70歳以上被用者の届出が必要となります。

詳細は、日本年金機構

就職・転職・退職

検索

でご確認ください。

年金委員の方に変更があったら別途届出をお願いします

職場にいらっしゃる年金委員(職域型)*に関する手続きは、健康保険・年金保険の手続きとは別に必要となります。

新しく従業員を年金委員に推薦する場合や現職の年金委員が交代、異動、退職する場合などは、通常の社会保険に関する手続き(資格取得届や資格喪失届の提出)に加え、年金委員の異動に関するお手続きを別途お願いします。

届出様式は日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

トップページ>申請・届出様式>申請・届出様式(年金委員関係)>年金委員に関する届書一覧

- 年金委員推薦書(職域型) …………… 交代(新たに担当)した場合
- 年金委員辞退届出書(職域型) …………… 交代(別部署等へ異動)、退職した場合
- 職域型の年金委員に係る適用事業所所在地・名称変更届出書
…………… 事業所名称・所在地が変わった場合
…………… 年金委員の氏名が変わった場合

*年金委員とは、厚生労働大臣から委嘱を受けて、政府が管掌する厚生年金保険や国民年金の事業について、会社や地域で啓発、相談、助言などの活動を行う方々です。「職域型年金委員」の方々には、勤務されている事業所(職場)内において、職場と年金事務所を結ぶパイプ役になっていただいております。

詳しくは、日本年金機構 でご確認ください。

お役に立ちます! ワンポイント相談室⁽⁴⁵⁾

国民年金の
電子申請について

Q 国民年金の加入手続きと、国民年金保険料の免除・納付猶予の申請をしたいのですが、電子申請でも手続きできますか。

A できます。国民年金の加入手続きと国民年金保険料免除・納付猶予申請はいずれも電子申請で手続きいただけます。また、同時に申請していただくことも可能です。マイナポータルのトップページから「年金の手続きをする」をクリックして、必要な手続きを検索してください。

手続きできるものの一例

- ①国民年金(第1号被保険者)加入の届出
お勤め先を退職した場合などの、国民年金へ加入する手続き
- ②国民年金保険料免除・納付猶予の申請
経済的に保険料の納付が困難な場合に、納付の免除または猶予を申請する手続
- ③国民年金保険料学生納付特例の申請
学生の方が保険料の納付が困難な場合に、納付の猶予を申請する手続

電子申請の利用方法等については、日本年金機構ホームページで動画も公開しております。

ホームページ・動画はこちら

https://www.nenkin.go.jp/tokusetu/denshi_kokunen.html



詳しくは、日本年金機構 でご確認ください。

お問い合わせ

日本年金機構 山形県内各年金事務所

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



保険料率の変更について

協会けんぽ山形支部の保険料率は、**令和6年3月分保険料(4月納付分)から変更**となります。
加入者の皆さまの健康と医療を支えるため、保険料のご負担につきまして、ご理解をお願いいたします。

健康保険料率



介護保険料率^(※1)

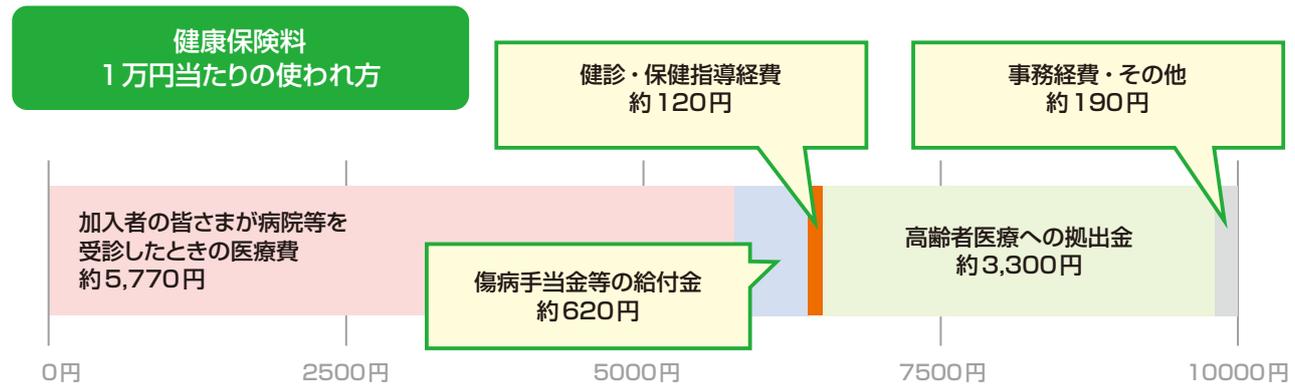


(※1) 40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。



健康保険料の使い道

加入者の皆さまからお預かりした健康保険料は、加入者の皆さまが受診した際の医療費や各種給付金、健診・保健指導経費、高齢者医療への拠出金等に使われています。



令和4年度事業報告書を基に作成

医療機関への適切な受診をこころがけ、保険料率の上昇を抑制しましょう!!

【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)

付加健診の対象年齢が拡大されます!

協会けんぽご加入中の被保険者の皆さまは、従来、40歳と50歳を迎える年度に、一般健診に加え付加健診をご利用いただくことができましたが、令和6年4月より、付加健診の対象年齢を拡大します。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べる腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

現行
40歳、50歳

→

令和6年4月～
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳

【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!



～インセンティブ制度
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】
総務課の新人。
健康保険について勉強中です!

1

たなかくん、協会けんぽのインセンティブ制度の結果が出たわよ。

僕達の健康づくりが健康保険料率に反映される制度ですよ!

2

そう!
健診や、健診後の特定保健指導に取り組むと、山形支部の保険料率に反映する制度のこともよ。

3

山形支部の令和4年度実績は、昨年度の5位より順位を上げて、総合第2位になったの!

第2位ですか!?
それは好成績ですね!

4

一人ひとりの健康づくりが保険料率引下げにつながったのよ

健康な人が増えて、保険料率も下がるなんて一石二鳥でラッキーですね!

インセンティブ制度って?

加入者及び事業主の皆さまの取組に応じて、インセンティブ(報奨金)を付与し、ご負担いただいている健康保険料率に反映させる制度です。5つの指標に基づき支部をランク付けし、上位15支部に入ると保険料率の引下げにつながります。

5つの評価指標と令和4年度の順位

1 特定健診等の実施率 2位	2 特定保健指導の実施率 23位	3 特定保健指導対象者の減少率 19位	4 要治療者の医療機関受診率 1位	5 後発医薬品の使用割合 1位
------------------------------------	--------------------------------------	---	---------------------------------------	-------------------------------------

山形支部は
総合2位
インセンティブが受けられます!

山形支部の課題
山形支部は健診受診率が高い反面、健診「後」の取組が課題となっています。健診は受けて終わりではなく、受けた後の行動こそが大切です!

皆さまの取組が、保険料率の引下げにつながります。引き続きご協力をお願いいたします!

【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/>

山形県社会保険協会 会員事業所さまの特典

当協会では、社会保険制度の広報や会員事業所の皆さまの健康づくりのため、各種事業を展開しております。会員として、会費を納入いただいている事業所の皆さまには、次のような特典がございます。

- ❶ 広報誌「社会保険やまがた」の隔月（奇数月）送付
- ❷ 当協会主催の社会保険事務講習会・年金説明会への参加及び資料提供
- ❸ 契約指定施設（宿泊、日帰）利用料金の一部補助（詳しくは同封チラシ）
- ❹ 人間ドック、PET検査、脳ドック受診費用の一部助成
- ❺ 「施設利用会員証」による優待サービス
- ❻ 事業所での健康づくり講習会に無料で講師派遣
- ❼ 事業所での健康づくり研修用に無料でDVD貸出
- ❽ 当協会主催の健康づくりスポーツ大会（レクリエーション事業）への参加
- ❾ タイムズカーレンタル（全国に店舗あり）利用料金の25%割引サービス



詳細は、当協会ホームページをご覧ください

❺ 「施設利用会員証」による優待サービス

優待サービスを受けられる対象施設は、以下のとおりです。ご利用の際は、「施設利用会員証」をご持参ください。



【山形県内の対象施設】

山形健康管理センター	人間ドック受診時、当協会の助成とは別途2,000円割引 (当協会会員事業所の被保険者とその被扶養者に限る)
やまがたカルチャー&健康スポーツセンター	講座申込の際、初回事務手数料3,300円が無料 (当協会会員事業所の被保険者とその被扶養者に限る)
山形グランドホテル	宿泊料金の20%割引 レストラン(ラ・セーヌ、桃花苑)10%割引(ケーキ菓子類、ランチ、催事商品を除く)
山形国際ホテル	正規宿泊料金の10%割引
ホテルリッチ&ガーデン酒田	正規宿泊料金の20%割引
ニューグランドホテル	正規宿泊料金の10%割引
米沢ボウリングレーンズ	ゲーム料1ゲームにつき50円割引
新庄アーデンゴルフ倶楽部	ビジター料金500円割引(他の割引券との併用不可)
ジョイフィット(山形あかねヶ丘)	入会金2,000円(税別)、登録事務手数料3,000円(税別)を無料
ウィーススポーツクラブ新庄	入会金5,000円(税別)、初回月会費を無料 随時入会キャンペーン特典適応
晩菊本舗三奥屋エスパル山形店	浅漬食品(冷蔵食品)通常販売価格の5%割引
宝石の柿崎(新庄本店、山形店、鶴岡店)	全商品(特定商品を除く)の通常販売価格の10%割引

【県外(一部山形県内)の対象施設】

優待サービスを受けられる施設名及びご優待内容は、当協会ホームページにてご確認ください。

船員保険会 3施設	鳴子やすらぎ荘(宮城県大崎市) など
ホテル法華クラブグループ 18施設	アルモントホテル仙台(仙台市) など
高輪・品川プリンスホテル 4施設	品川プリンスホテル(東京都港区) など
プリンスホテルグループ	仙台うみの杜水族館(仙台市)、苗場スキー場(新潟県湯沢町) など
湯快リゾート 30施設	黒部・宇奈月温泉宇奈月グランドホテル(富山県黒部市) など
亀の井ホテルグループ 30施設	亀の井ホテル一関(岩手県一関市) など
ダイワロイネットホテルズ 76施設	ダイワロイネットホテル山形駅前(山形市) など
その他の宿泊施設 15施設	いわき藤間温泉湊(福島県いわき市) など
その他の日帰り施設 6施設	弥彦桜井郷温泉さくらの湯(新潟県弥彦村) など

④ 人間ドック、PET検査、脳ドック受診費用の一部(2,000円)助成

ドック等の健診費用が高額なことから、当協会では「人間ドック」、「PET検査」、「脳ドック」費用の一部(2,000円)を助成しています。

助成の対象となるのは、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)の全てに該当しますと、助成の対象になります。

- (1) 人間ドック、PET検査、脳ドックのいずれかを受診すること
- (2) 受診者本人が、2,000円以上の個人負担をすること
- (3) 1事業所あたりの助成人数は被保険者数の半数以下で最大25名までであること



《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】は、下記のとおりです。

- ◆ 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)

※ 契約健診機関以外で受診される場合も助成の対象になります。

助成金申請書は、当協会ホームページよりダウンロードできます。

令和5年度 『社会保険協会費』 納入のお願い

当協会の各種事業は、会員である事業主の皆さまから納入いただいた会費により行っております。

令和5年度の会費につきまして、納入がお済みでない事業所さまにおかれましては、今年度末まで納入していただきますようご理解とご協力をお願い申し上げます。

健康づくり ゴルフ大会のご案内

日 時：令和6年5月18日(土)
9時15分まで集合

場 所：ニューブラッサム
ガーデンクラブ(河北町)

募集人数：32名

参加費：2,000円

競技方法：ダブルペリア方式

申込方法：当協会ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項をご記入のうえFAX
(023-633-4114)にてお申込みください

申込期限：令和6年4月30日(火)



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/>



水菜のカルボナーラ風サラダ

水菜は食物繊維を多く含み、便通を整える作用や、血糖値やコレステロール値を下げるのに役立つ効果があります。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ328kcal

水菜……………1袋	A
ベーコン……………2枚	牛乳… 大きじ4
スライスチーズ・2枚	マヨネーズ 大きじ4
温泉卵……………4個	粉チーズ 大きじ2
	レモン汁 小さじ2
	おろしニンニク
	……………小さじ1/2
	塩、黒こしょう 適量

作り方

- ① 水菜は食べやすく切り、水にさらしシャキッとしたり水気をしっかり取る。
- ② スライスチーズは細切りにし、ベーコンは3センチ幅に切りフライパン（油はひかない）でカリッとするまで焼く。
- ③ ボウルに①と②を入れてさっくりとあえ、器に盛り付ける。
- ④ ③に温泉卵をのせ、混ぜ合わせたAを回しかける。



令和5年度「わたしと年金」エッセイ 入賞作品

厚生労働大臣賞 大阪府 小南 由花 様(50代)

応募総数 1,609 件の中から、厚生労働大臣賞を受賞された作品をご紹介します。

「大腸に直径 2cm の穴が開いています。原因はわかりません。穴から内容物が漏れて化膿し、腹膜炎を併発しているので、このままでは命を落とします。ご主人が助かるには人工肛門設置しかありません。これから緊急手術します。奥さん、同意書にサインを」
2020 年 4 月、搬送先の病院で医師の宣告を受けた私は、目の前が真っ暗になった。夫が腹痛を訴えるので、救急車を呼んだけれども、まさか、こんなことになるとは。夫の同意を得て人工肛門をつける手術が行われた。命はとりとめたものの、急性心不全や脳梗塞、腎不全など、次々に合併症が起こった。

4 か月が過ぎても退院の目途は立たなかった。急性心不全と脳梗塞は主治医の適切な処置で後遺症は残らなかったが、もともと悪かった腎臓は治らず、「退院後は週 3 回透析が必要」と宣告された。

夫は仕事に復帰できないかもしれない。これからの生活をどうしようか。

私は、現在の預貯金・医療保険の入院給付金・健康保険から給付される傷病手当金など、それぞれの総額を計算して一覧表にした。

一覧表を撮影して「高額療養費制度や障害年金も手続きするから、当面、お金の心配はないよ。安心して療養に専念して」とコメントをつけてメールで夫に送ると、「わかった。ありがとう。俺、がんばるから」と返信があったので、ほっとした。

透析にかかる医療費は年間 500 万円といわれている。私は厚生年金保険料を納めながら、事務の仕事をしているが、おそらく夫は失業し、再就職も難しい。医療費減免制度を使っても生活が苦しくなる。

頼みの綱は障害年金だ。

年金機構から届く『ねんきん定期便』で、夫の「受給資格期間」欄と将来受給できる年金の見込み額を確認した。夫は 18 歳から働きはじめて何度か転職しているが、40 年以上年金に加入し、未納期間がほとんどない。

夫が書いた委任状と資料を持って年金事務所に出かけた。障害年金の請求手続きは「初診日」から 1 年 6 か月後の「障害認定日」からだ。具体的な給付額や、どのタイミングで、どんな手続きをすればいいかを知っておきたかった。

年金事務所では、窓口担当者が、年金機構のデータベースから、夫の年金加入履歴や障害厚生年金の支給額を調べてくれた。

「年金支給額は計算されている金額と同じです。よく勉強されていますね」

「実は、ファイナンシャルプランナーの資格を持っています」

「やっぱり、それにしても、この資料はありがたいですね。「初診日」や「病状」の記録がはっきりしないために障害年金が受給できないケースや、支給が遅れるケースが多いんです。この資料があれば、早く年金が支給されますよ」

ここにこしながら担当者は言った。

私が用意した資料は、協会けんぽから支給される傷病手当金申請のために、主治医が書いた診断書のコピー。障害年金を請求するときには、あらかじめ年金機構が定める診断書を提出しなければならないが、傷病手当金申請用の診断書には、障害年金請求に必要な「初診日」「発症までの経緯」「原因」などが詳しく書かれていて、年金の等級や給付金額、請求できる時期などを知るのに役立つ。

調べてもらうと、人工肛門の「障害認定日」は手術をした日から 6 か月を経過した日。人工透析の「障害認定日」は、初めて透析を受けた日から 3 か月を経過した日で、他の病気よりも早く請求手続きができることわかった。

そして、最初の入院からリハビリ転院を経て 10 か月。夫は帰宅した。仕事には復帰できなかったが、入院中に支給された人工肛門（障害 3 級）の障害厚生年金。退院してまもなく支給された人工透析（障害 2 級）の障害厚生年金は、とてもありがたかった。

2023 年現在。夫は自宅で療養生活を送っている。人工透析と人工肛門、2 種類の障害を抱えながらも表情は明るい。「俺も何かできることないかなあ」と言いながら、毎日タブレットで動画配信を楽しんでいる。日本に年金制度があつて本当によかったと思う。

年金の支給日になると、夫はスマホの銀行アプリを見て「今日、年金が振り込まれた。ありがたいことや」と、うれしそうに顔をやる。夫にとって障害厚生年金は「生活を支える大切なもの」。同時に「40 年間、年金保険料を払い続けてきた努力の証」だ。夫が倒れる前は、給与明細を見て「厚生年金保険料、こんなに天引きされてるのか」と、ため息をついていたことを今は反省している。

長年、夫や私が納めた年金保険料は誰かの暮らしを支えていたし、私たちの暮らしは、誰かが納めてくれた年金保険料が支えてくれる。世代間で助け合う、この制度には感謝しかない。

若い人は「iDeCo」や「企業型確定拠出年金」などの「私的年金」に関心が向きがちだが、日本の公的年金制度はずばらしい「支え合いシステム」だ。

いつか、ファイナンシャルプランナーとして、自分の体験も交えながら、公的年金制度のメリットと、年金を納めることの大切さを若い世代に伝えていきたいと思う。