

# 社会保険 やまがた

No.637

5-6

2025年5-6月号

職場内で回覧しましょう

小杉の大杉（鮭川村）

## C O N T E N T S

### 日本年金機構

P2-3

- 支給日から5日以内に提出を!  
「賞与支払届」を忘れずに
- 令和7年1月から「オンライン事業所  
年金情報サービス」はより多くの方が  
利用できるようになりました!
- 令和7年度の年金額改定について  
お知らせします
- お役に立ちます!ワンポイント相談室⑤

### 全国健康保険協会 山形支部 協会けんぽ

P4-5

- 年に1度は健康診断を受けましょう!
- 健康サポートを活用しましょう
- おしえて!やまがたさん  
～健康相談のご案内について～

### 社会保険協会

P6-7

- 令和7年度  
山形県社会保険協会事業のご案内
- 新任担当者向け  
社会保険事務講習会のご案内
- 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



## 支給日から5日以内に提出を! 「賞与支払届」を忘れずに

適用事業所の事業主が被保険者に賞与を支払ったときは、**支給日から5日以内**に、「賞与支払届」の提出が必要です。届出の内容は、厚生年金保険料等や将来受け取る年金額の計算の基礎となりますので、届出もれのないようにご注意ください。賞与支払予定月を日本年金機構に登録している事業所には、被保険者の氏名や生年月日等を記載した届書を、予定月の前月に送付します。

また、登録した賞与支払予定月に賞与を支払わなかった場合は、「賞与不支給報告書」の提出をお願いします。

提出時期	賞与支払日から5日以内
提出先	事務センター または 管轄の年金事務所
提出方法	●電子申請 ●郵送 ●窓口持参 ●電子媒体 (CD または DVD)

### 被保険者データのCDによる提供は終了となりました

郵便事故による個人情報の漏えいの防止や環境負荷の軽減の観点から、被保険者データを収録したCDの提供は、**令和7年3月末をもって終了**となりました。被保険者データの受け取りは、**オンライン事業所年金情報サービス**を利用していただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。



詳細は 日本年金機構 **賞与支払届** **検索** に掲載しています。

## 令和7年1月から「オンライン事業所年金情報サービス」はより多くの方が利用できるようになりました!

### オンライン事業所年金情報サービスとは?

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。

#### 【受け取り可能な主な情報】

名称	内容
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している事業主の方に、当月の口座振替額と前月の領収額をお知らせする通知書です。
社会保険料額情報	月末に納付する社会保険料の見込額をお知らせするものです。
被保険者データ	届書作成プログラムで届書を作成するための事業所と被保険者の情報です。 ※届書作成プログラムは日本年金機構がホームページ上で無料で提供している、届書を簡易に作成・申請できるソフトウェアです。
決定通知書	提出された届書に基づき日本年金機構で処理を行った結果を通知するものです。

### 令和7年1月から電子証明書をお持ちの方や社会保険労務士の方も利用可能に!

#### ●事業主の方向け

これまではGビズIDをお持ちの方のみサービスの利用が可能でしたが、電子証明書をお持ちの方もサービスの利用が可能になりました。

#### ●社会保険労務士の方向け

社会保険労務士の方も被保険者データの受け取りが可能になりました。委託関係の確認のため提出代行証明書を添付し、データが必要な都度申し込みを行ってください。

# 令和7年度の年金額改定についてお知らせします ～年金額は前年度から1.9%の引上げです～

## 令和7年度の年金額の例

	令和6年度 (月額)	令和7年度 (月額)
国民年金 <sup>*1</sup> (老齢基礎年金(満額):1人分)	68,000円	69,308円 (+1,308円)
厚生年金 <sup>*2</sup> (夫婦2人分の老齢基礎年金 を含む標準的な年金額)	228,372円	232,784円 (+4,412円)

- ※1 昭和31年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金(満額1人分)は、月額69,108円(対前年度比+1,300円)です。
- ※2 男性の平均的な収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)45.5万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金(老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金(満額))の給付水準です。

物価変動に応じた改定ルールが法律に規定されている次の手当は、令和6年の物価変動率(2.7%)に基づき、**2.7%の引上げ**となります。

		令和6年度(月額)	令和7年度(月額)
年金生活者 支援給付金 法に基づく 給付	老齢年金生活 者支援給付金	5,310円*	5,450円* (+140円)
	障害年金生活 者支援給付金	(1級) 6,638円	(1級) 6,813円 (+175円)
		(2級) 5,310円	(2級) 5,450円 (+140円)
	遺族年金生活 者支援給付金	5,310円	5,450円 (+140円)

※これは基準額であり、実際の金額は保険料納付済期間などに応じて算出されます。

## お役に立ちます！ ワンポイント相談室<sup>50</sup>

国民年金保険料の  
後払いについて

### Q1 国民年金保険料の後払い(追納)をお勧めします!

**A1** 保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額になります。

納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給資格期間として計算されますが、年金額には反映されません。しかし、上記の期間の保険料を、後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

例：平成26年10月から平成27年9月まで免除等期間を有する方が令和7年5月に追納申込みをした場合

免除等期間(月分)	H26.10	H26.11	H26.12	H27.1	H27.2	H27.3	H27.4	H27.5	H27.6	H27.7	H27.8	H27.9
	追納できない期間							追納できる期間				
納付期限								R7.5末	R7.6末	R7.7末	R7.8末	R7.9末

追納ができるのは、**追納が承認された月の前10年以内の免除等期間**に限られます。追納申込書を追納期限の直前に提出すると、期限までに追納できなくなる場合がありますので、お早めにご提出ください。

詳しくは、[日本年金機構ホームページ](#)でご確認ください。

[トップページ](#) < [年金の制度・手続き](#) < [国民年金](#) < [国民年金保険料の免除・猶予・追納](#)  
< [国民年金保険料の追納制度](#) の順に選んでください

### 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/>



## 事業主・加入者のみなさまへ 年に1度は健康診断を受けましょう!

健康診断は、ご自身の身体の状態を確認する大切な機会です。必ず年に一度、受診するようにしましょう。なお、協会けんぽにご加入の皆さまには健診費用の補助を行っております。

### 被保険者(ご本人さま)向け **生活習慣病予防健診**

**対象者** 35～74歳の被保険者(ご本人)さま

**健診項目** 基本的な健診項目  
+3つのがん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)  
※女性の方は年齢によって乳がん・子宮頸がん検診も補助が受けられます。

**費用** 最大 5,282円  
※乳がん・子宮頸がん検診は別途料金が発生します。

生活習慣病予防  
健診について



山形県内の  
実施機関一覧



#### ここがポイント!

- 通常、約18,865円(一般健診)のところ、協会けんぽの補助により最高5,282円で受けることができます。
- 健診機関に予約するだけ!協会けんぽへの申し込みは不要です。
- 3つのがん検診もセットで受診できて内容も充実!

### 被扶養者(ご家族さま)向け **特定健診**

**対象者** 40～74歳の被扶養者(ご家族)さま

**健診項目** 基本的な健診項目  
※がん検診については各市町村からの案内をご確認ください

**費用** 無料～1,156円

特定健診に  
ついて



山形県内の  
実施機関一覧



#### ご家族さまは集団健診がおすすめ!

届いた受診券はお住まいの市町村で実施される集団健診でご利用いただけます。集団健診の場合、無料で特定健診を受診できるのに加え、市町村で費用補助のあるがん検診も受診できます。

集団健診の詳細は、各市町村からのご案内や、ホームページをご覧ください。

### 健康診断を受けっぱなしにしない! 健康サポートを活用しましょう

健康診断は受けた後が本番です。健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方には保健師・管理栄養士が無料で**健康サポート(特定保健指導)**を実施しています。

#### 健康サポートの受け方

- 事業所へ保健師、管理栄養士が訪問
- **健診機関で健診当日そのまま実施**

特定保健指導について、詳しくはこちらから



#### 健診当日の実施がおすすめです!

健診当日に実施していただくことで、後日の日程調整等が不要となり、ご担当者さまの負担軽減につながります。また、対象者さまも改善意欲の高いときに生活習慣の改善に取り組むことができます。

# おしえて！ やまがたさん!



～健康相談のご案内  
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



**【はながさん】**  
営業部の中堅社員

**1**

今年も健診の結果が届いたけど、見方がいまいちわからないんだよね

**2**

あ! はながさん、ちょうどいいところに!  
**健康相談の案内**が届いてますよ～

健康相談?  
体調悪いところなんてないけどなあ。

**3**

今年度から、5歳刻みの年齢の人に案内が来るそうですよ。  
健診結果の見方を教えてもらえたり、生活習慣の振り返りもできるんです。

へえ、そうなんだ!  
健診は毎年受けるだけで満足しちゃってたよ。

**4**

受けっぱなしじゃもったいないし、5年に1度なら、将来のために話を聞いてみようかな。

健診を受けただけでは健康にならないでもんね。  
早速日程調整します!  
相談先があるのは、担当者としても安心です!

## 対象年齢の被保険者さまには健康相談のご案内もお送りします

特定保健指導に該当しない方にも、**35・40・45・50・55・60・65・70歳**(健診受診年度の年齢)の被保険者さまを対象に、健康相談のご案内を事業所さまへお送りいたします。協会けんぽと一緒に大切なお身体のことを考える時間を作りましょう。

## 「要治療」「要精密検査」と診断されたら… 早めに医療機関を受診しましょう

症状がなくても、早めに医療機関を受診することが非常に重要です。特に、生活習慣病は自覚症状なく進行し、重症化や合併症のリスクがあります。

協会けんぽでは、一定期間経過しても医療機関へ受診されていない方に対し、電話やお手紙などで早めの医療機関への受診をお願いします(受診勧奨)。

受診勧奨案内の対象となる方	
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

令和7年度受診分より胸部X線の項目も追加となります。

## 従業員の方へのお声かけにお困りのご担当者さまへ

協会けんぽではお声かけ～受診結果の報告までご利用いただける、便利なツールもご用意しています。ぜひご利用ください。

ツールの印刷は  
こちらから



【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 (音声案内 2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/>

## 令和7年度 山形県社会保険協会事業のご案内

令和7年度も社会保険制度の広報や健康保持増進などの事業を行い、皆さまの福利増進に資するよう努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

主な事業は下の表のとおり（社会保険事務講習会と年金説明会の開催月は予定です。）で、詳細については、順次ご案内いたします。

会員事業所の皆さまの各事業へのご参加やご利用をお待ちしております。

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
制度普及の事業	広報誌 「社会保険やまがた」		5-6月号		7-8月号		9-10月号		11-12月号		1-2月号		3-4月号
	新任担当者 事務講習会			山形会場	庄内会場								
	社会保険事務 講習会						庄内会場	山形会場 置賜会場 新庄会場 寒河江会場					
	年金説明会						山形会場 米沢会場	鶴岡会場 酒田会場 長井会場 新庄会場 東根会場	山形会場 寒河江会場				



### 〈広報活動〉

- 広報誌「社会保険やまがた」を隔月（奇数月）発行し、社会保険制度の広報及び普及を図ります。
- ホームページやメールマガジンにより、最新情報をお知らせします。

### 〈新任担当者事務講習会・社会保険事務講習会・年金説明会の開催〉

- 新任事務担当者（概ね経験1年未満）を対象に、社会保険制度の基本的な講習会を山形・庄内会場で開催
- 事務担当者（概ね経験1年以上）を対象に、健康保険・厚生年金保険制度等に関する事務講習会を各支部ごとに1回開催
- これから年金を受給される方等を対象に、年金説明会を各支部ごとに8会場で9回開催

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康保持増進の事業	健康増進事業	宿泊・日帰り施設利用の補助											
		人間ドック等受診費用の助成											
		健康づくり講習会への講師派遣											
		健康啓発DVDの貸出											
		家庭常備薬等の斡旋											
	施設利用会員証の発行												
	各種スポーツ大会		本部 ゴルフ大会		置賜支部 ゴルフ大会		庄内支部 ゴルフ大会	新庄支部 ゴルフ大会				寒河江支部 ボウリング 大会	

### 〈宿泊・日帰り施設利用の補助〉

- 保養のため当協会契約の宿泊施設を利用の際、被保険者お一人2,000円、小学生以上の被扶養者お一人1,000円を補助
- 保養のため当協会契約の日帰り施設を利用の際、被保険者お一人500円を補助

### 〈人間ドック等受診費用の助成〉

- 人間ドック、PET検査、脳ドックのいずれかを受診される被保険者とその被扶養者にお一人2,000円を助成

### 〈健康づくり講習会への講師派遣、健康啓発DVDの貸出〉

- 職場で健康づくり講習会を開催する場合、健康運動指導士や栄養士などの講師を無料で派遣
- 健康啓発用のDVDを無料で貸出（13種類のDVDがあります）

### 〈家庭常備薬等の斡旋〉

- 被保険者とそのご家族の病気やけが等の初期症状の緩和、応急手当等のために、家庭常備薬等を斡旋

### 〈施設利用会員証の発行〉

- 県内や県外の契約施設において、宿泊料金の割引等の優待サービスが受けられる「施設利用会員証」を発行



## 新任担当者向け 社会保険事務講習会のご案内



人事異動により新たに社会保険の担当になられた方、新たに社会保険に加入された事業所の担当者を対象（概ね担当のご経験が1年未満の方）に、健康保険と厚生年金保険の仕組みや基礎的な事務手続きに関する「新任担当者事務講習会」を開催します。

【山形県社会保険委員会連合会後援の講習会です。】

今年度も、山形地区と庄内地区の2会場で開催します。

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。

概ね1年以上社会保険事務を担当した方を対象とした『社会保険事務講習会』については、10月～11月に各地区で開催いたします。  
講習会のスケジュールや研修内容は、「社会保険やまがた」7-8月号・9-10月号にてご案内します。

### 【山形会場】

日時：令和7年6月26日(木)  
13:30～16:00  
場所：山形国際交流プラザ(ビッグウイング)  
山形市平久保100  
定員：75名(申込先着順)

### 【庄内会場】

日時：令和7年7月18日(金)  
13:30～16:00  
場所：庄内町文化創造館 響ホール  
庄内町余目字仲谷地280  
定員：30名(申込先着順)

山形会場・庄内会場ともに

講習内容は、健康保険及び厚生年金保険制度の仕組みと基礎的な事務手続き

講師は、年金事務所の職員及び社会保険労務士

### 【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、開催日の1週間前までFAX又は郵送でご提出願います。

なお、各会場とも定員になり次第締め切りとさせていただきますので、ご了承ください。

## 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、当協会が負担しますので無料です。)

### 【講師派遣の講習会】

- ・ 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「ヨガ」、「エアロビクス」実技指導



講習会にかかるチラシ(申込書)につきまして、6月下旬に郵送いたしますが、申込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。

### 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

TEL. 023-642-6261 FAX. 023-633-4114

山形県社会保険協会

検索

URL <http://www.shahokyo-yamagata.jp/>



## 鶏肉のカレー炒め

カレー粉には脳の健康をサポートする働きがあり、記憶力の改善や認知機能の向上効果が期待できます。



### 材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ216kcal

鶏胸肉(カット済み) コンソメ……小さじ1  
 ……………500g しょうゆ ……大さじ1  
 ズッキーニ…………1本 酒…………小さじ2  
 パプリカ赤、黄 各1個ずつ 塩、こしょう ……少々  
 カレー粉 ……大さじ1 サラダ油 ……大さじ1

### 作り方

- ① ビニール袋に鶏胸肉を入れ、塩、こしょう、酒を振り入れて揉み込み、10分程置いて下味をつけ、水分を取る。
- ② ズッキーニは輪切りにし、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火に熱し、①を入れ両面に焼き色がついたら②を加えて蓋をし、時々返しながら②に火を通す。
- ④ ③にカレー粉、コンソメを振り入れ返ししながら炒め、カレー粉の香りがあがってきたらしょうゆを加え炒め合わせる。



## 置賜支部からのお知らせ

- 日 時：令和7年7月4日(金)8時50分まで集合
- 場 所：ボナリ高原ゴルフクラブ  
(福島県猪苗代町)
- 定 員：20名
- 参加費：3,000円(プレー費は自己負担)



置賜支部の健康づくり事業として、ゴルフ大会を開催します。皆さまの参加をお待ちしております。

### 【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6月20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。

## 新任所長のごあいさつ



鶴岡年金事務所長  
高橋 友美

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、ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

この度、4月1日付で鶴岡年金事務所長に着任いたしました高橋と申します。出身は山形県山形市です。山形県内の勤務は3年半ぶり、鶴岡年金事務所の勤務は初めてとなります。庄内地域の実情に触れながら、地域に根差した年金事務所運営を目指してまいります。さて、日本年金機構では、令和7年度の組織目標を「挑戦と改革—お客様サービスの一層の向上のためデジタル化を推進—」とし、デジタル化について、個人向け・事業所向けのいずれのサービスも更に推進してまいります。また、年金制度の適切な業務運営を通じ無年金・低年金の発生を防止し、制度の公平性を維持し、お客様サービスの向上や国民の皆さまの生活の安定に寄与してまいります。今後とも引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



米沢年金事務所長  
梅津 隆一

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、4月1日付けで米沢年金事務所長に着任いたしました梅津と申します。出身は東置賜郡高島町です。山形県内の勤務は4年ぶり、米沢年金事務所の勤務は実に20年ぶりとなります。皆さまよろしく願いたします。

さて、日本年金機構では、今年度の組織目標に「挑戦と改革」を掲げ取り組んでおります。無年金者、低年金者の発生を防止し、正確な給付をより迅速にすることにより、国民生活の安心と安定を確保し、お客様から信頼される組織を目指して、サービスの向上に努めてまいります。今後とも、引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。