

やまがた

社会保険

No.639

9-10

2025年 9-10月号

職場内で回覧しましょう

三淵溪谷（長井市）

C O N T E N T S

日本年金機構

P2-3

- 外国籍の従業員の
国民年金加入期間に係る手続き
- 年金に関する情報
（多言語パンフレット・動画）

全国健康保険協会 山形支部 協会けんぽ

P4-5

- 令和7年度 被扶養者資格再確認の
ご協力をお願い
- おしえて!やまがたさん!
～健診体系の見直しについて～

社会保険協会

P6-7

- 「年金説明会」のご案内
- 「ライフステージにおける社会保険・労働保険」の動画をご覧ください
- 「社会保険事務講習会」のご案内
- 新庄支部からのお知らせ



にっぽんねんきんきこう

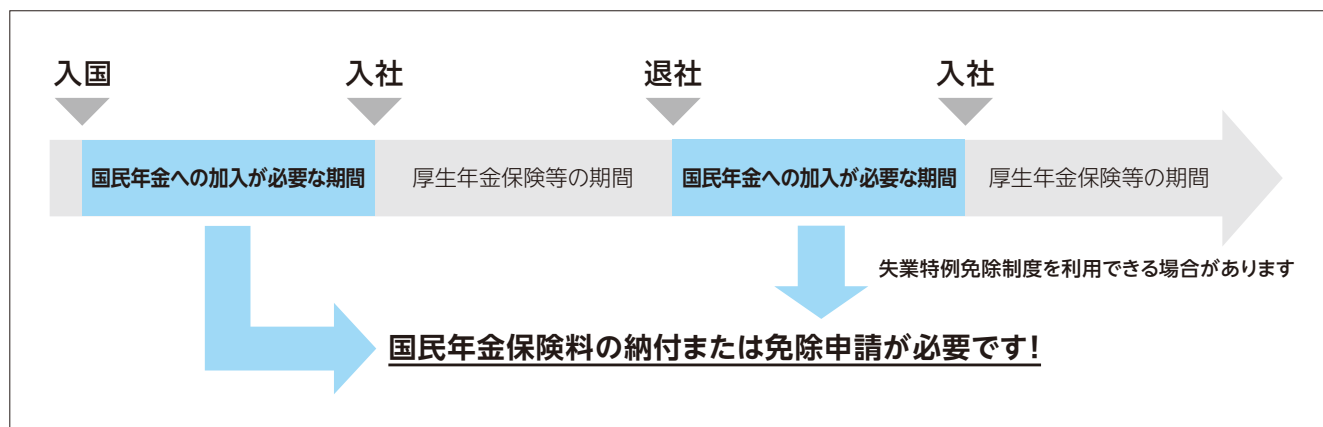
「日本年金機構」からのお知らせ

外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き

外国籍の方が日本に入国し社会保険（厚生年金保険等）に加入する場合、「入国から社会保険加入までの期間」や、「離職により社会保険の資格を喪失した後の期間」は、法律によって国民年金の加入者となり、保険料を納付する義務があります。

※社会保障協定等により、日本の年金制度における被保険者とならない方を除きます。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格（特定技能）の変更・更新申請、永住許可申請の審査に影響が出る場合がありますので、速やかに保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。



入国の初年度など、日本国内で前年所得がない場合は、申請を行うことにより全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険等の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により、免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し（雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等）を添付する必要があります。

なお、国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

電子申請に必要なもの

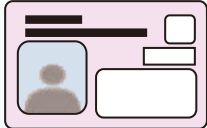
① スマートフォン

スマートフォンにマイナポータルアプリをインストールしてください。



<https://myna.go.jp>

② マイナンバーカード



③ 数字4桁のパスワード

(例)

1	2	3	4
---	---	---	---

マイナンバーカード受取時に設定したパスワード

国民年金保険料の納付や免除制度及び電子申請についての詳細は、下記に記載のホームページをご確認ください。

(制度に関する詳細)

日本年金機構

検索



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

(電子申請の詳細)

日本年金機構 電子申請

検索



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

年金に関する情報（多言語パンフレット・動画）

出入国在留管理庁ウェブサイトの「生活・就労ガイドブック」
第7章年金・福祉に年金の説明があります。

https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_all.html



また、日本年金機構ウェブサイトの「外国人向けサイト」では、より詳しい年金の
説明やお知らせを色々な国の言葉やわかりやすい日本語で
読むことができます。

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



〈色々な国の言葉でパンフレットや動画をみることができます〉

日本語
Japanese



英語
English



中国語
中文



韓国語
한국어



ポルトガル語
Em língua portuguesa



スペイン語
Español



インドネシア語
Bahasa Indonesia



タガログ語
Tagalog



タイ語
ภาษาไทย



ベトナム語
Việt



ミャンマー語
မြန်မာဘာသာ



カンボジア語
ភាសាខ្មែរ



ロシア語
Русский язык



ネパール語
Nepali



モンゴル語
Монгол



YouTube
知っておきたい年金のはなし





事業主・加入者のみなさまへ 令和7年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和7年度につきましては、被扶養者資格が解除となる可能性の高い対象者を絞って10月下旬に順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和7年度の予定

《確認の対象となる方》

以下のいずれかに該当する被扶養者

- ①健康保険の資格が重複している可能性が高い方
- ②同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方
- ③令和6年中の課税収入額が130万円(60歳以上は180万円)の金額を超過している方(18歳未満の方や直近で認定された方を除く)

※上記に該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

《扶養解除となる被扶養者の方がいる場合》

確認の結果、扶養解除となる場合は、被扶養者状況リストと被扶養者異動届を提出します。

扶養解除の迅速化のため、被扶養者異動届は可能な限り電子申請により、日本年金機構へお届けください。

なお、電子申請によるお届けが難しい場合は被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届を協会けんぽへご提出をお願いいたします。

《送付時期》

10月下旬に送付いたします。

《提出期限》

令和7年12月12日(金)

《令和6年度の実績》

- 扶養解除者数 約6.3万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) 約11億円



おしえて！やまがたさん!



～健診体系の見直しについて～



【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】

総務課の若手社員

1



やまがたさん、健診って
毎年受けなきゃダメですか？
最近忙しくて…

たなかくん、自分の健康状態を
把握するのは社会人の基本中の基本！
特に来年度から協会けんぽの健診体系が
見直されて、健診のメリットが増えるんだから！



2

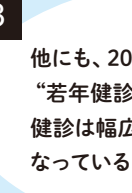


え、そうなんですか？
何が変わるんですか？

例えば人間ドックへの費用補助が
始まるわ。これまで費用が高くて
あきらめていた人も受けやすくな
るのよ。



3



他にも、20歳から5歳刻みで受けられる
“若年健診”も新設される予定だし、
健診は幅広い年代に推奨される時代にな
っているのよ！



なるほど！
じゃあ、毎年ちゃんと
受けないといけませんね！



4



後日…

やまがたさん…僕、今回の健診で
数値があまりよくないことが
わかりました…
今のうちから食生活を
見直そうと思います！

良い心がけよ、たなかくん。
じゃあ、今週末のバーベキューだけで
たなかくんは野菜メインで
楽しんでね！(笑)



令和8年度からの健診体系見直しについて

令和8年度から、協会けんぽ（被保険者）の健診体系を一部見直します。新たに人間ドックに対する費用補助を実施するほか、生活習慣病予防健診については、従来の付加健診の項目を統合し、「節目健診」とします。また、「一般健診（若年）」及び「骨粗しょう症検診」を新設します。

	20～34歳	35～39歳	40～74歳
新設 人間ドック健診		35歳以上（毎年受診可）	
一般健診		35歳以上（毎年受診可）	
変更 節目健診			40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方
新設 一般健診（若年）	20歳、25歳、30歳の方		
子宮頸がん検診		20歳以上の偶数年齢の女性	
乳がん検診			40歳以上の偶数年齢の女性
新設 骨粗しょう症検診			40歳以上の偶数年齢の女性
肝炎ウイルス検査			一般健診を受診する方（過去に受けた方は除く）

協会の補助額・自己負担額や人間ドックの実施機関など、詳細な内容につきましては、**令和8年1月以降**改めましてお知らせします。

【お問い合わせ先】 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/>

「年金説明会」のご案内



前号でもお知らせしましたが、これから年金を請求される方等を対象に、下記の日程で年金説明会を開催します。年金事務所の職員が年金制度や手続きについてわかりやすく説明します。資料代や参加費は無料です。

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。

開催地区	開催日	時 間	会 場	定 員
山 形	9月27日(土)	9:30～11:30	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	75名
寒河江	10月 4日(土)	10:00～12:00	東根市職業訓練センター 東根市中央1-3-1	40名
置 賜	10月18日(土)	13:30～15:30	長井市民文化会館 長井市館町北5-10	40名
新 庄	10月18日(土)	9:30～11:30	最上広域交流センター(ゆめりあ) 新庄市多門町1-2	30名
庄 内	10月19日(日)	10:00～12:00	東京第一ホテル鶴岡 鶴岡市錦町2-10	70名
庄 内	10月25日(土)	10:00～12:00	ホテルリッチ&ガーデン酒田 酒田市若竹町1-1-1	70名
寒河江	11月15日(土)	10:00～12:00	寒河江市技術交流プラザ 寒河江市中央工業団地153-1	40名
山 形	11月29日(土)	9:30～11:30	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	75名

※置賜地区(米沢会場)の説明会は終了しました。

会員事業所の皆さまへ

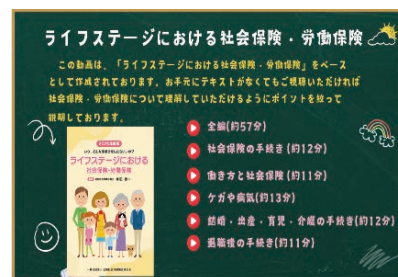
「ライフステージにおける社会保険・労働保険」

の動画をご覧ください

当協会ホームページに「ライフステージにおける社会保険・労働保険」のWEB動画を掲載いたします。**(視聴は無料です。)**

この動画は、「ライフステージにおける社会保険・労働保険」(全国社会保険協会連合会出版)をベースとして作成されております。

お手元にテキストがなくてもご視聴いただければ、社会保険・労働保険について理解していただけるようにポイントを絞って説明しております。



視聴方法

当協会ホームページの「ライフステージにおける社会保険・労働保険 WEB動画」のバナーをクリックしてください。

パスワードを求められますので、XXXXXXXXXXと入力してください。ご希望のタイトルをクリックしていただくと視聴できます。

※ホームページ <https://www.shahokyo-yamagata.jp/>

もしくは、山形県社会保険協会 で検索してください。



「社会保険事務講習会」のご案内

前号でもお知らせしましたが、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。】

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】

- 最近の取扱いの変更点
- 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
- 事業所調査で指摘・改善指導が多い事例の紹介 など

地 区	日 時	会 場	講 師	定 員
山 形	10月9日(木) 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
置 賜	10月24日(金) 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16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23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

※庄内地区の講習会は終了しました。

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7年10月11日(土)午前9時20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26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

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

山形県社会保険協会

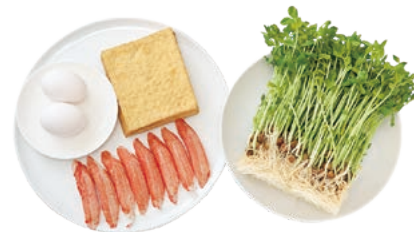
検索

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



厚揚げと豆苗のチャンプルー

厚揚げに含まれる不飽和脂肪酸には血液をサラサラにして、
血圧やコレステロール値を下げる効果があります。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ188kcal

厚揚げ…1丁(200g程) 白だし ……大さじ2
豆苗 ……1袋 鰹節 ……5g
カニカマ 120g(8本程) サラダ油 ……大さじ2
卵 ……2個

作り方

- ① 厚揚げはペーパータオルで水気を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 豆苗は根元を切り、長さを半分に切る。カニカマは軽くほぐす。
- ③ 中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、①と②を加えて、豆苗に軽く火が通るまで炒める。
- ④ ③をフライパンの端に寄せ、空いたスペースに溶いた卵を入れ、スクランブルエッグを作る。
- ⑤ 全体に混ぜ合わせ、白だしを回し入れ素早く炒めたら、器に盛り鰹節をのせる。



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のご家族の皆さまが、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。