

社会保険 やまがた

No.642

3-4

2026年3-4月号

職場内で閲覧しよ

白川湖の水没林（飯豊町）

C O N T E N T S

日本年金機構

P2-3

- 「被保険者資格取得届」には個人番号の記入をお願いします
- 60歳以上の方が退職後継続再雇用したとき
- 新社会人・外国人向け年金セミナーやってみませんか
- お役に立ちます!ワンポイント相談室④

協会けんぽ

P4-5

- 令和8年度 保険料率のお知らせ
- インセンティブ制度について
- 「受診に迷ったときの電話相談窓口『救急安心センター#7119』」についての訂正
- おしえて!やまがたさん
～退職後の健康保険について～

社会保険協会

P6-7

- 施設利用会員証を更新いたします!
- 山形県社会保険協会
会員事業所さまの特典
- 令和7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



「被保険者資格取得届」には 個人番号の記入をお願いします

マイナンバー

「被保険者資格取得届」や「被扶養者(異動)届」などの、**個人番号記入欄がある届書には、個人番号(マイナンバー)を忘れずに記入してください。**個人番号は、被保険者や被扶養者の本人確認のために使用します。誤った個人番号が記載されている場合は届出が返戻となり、マイナ保険証の利用もできません。

また、「被扶養者(異動)届」の被扶養者の住所欄には、同居・別居に関わらず、住民票の住所を記入してください。住民票と一致しない住所が記載されている場合も、届出は返戻されます。

▼被保険者資格取得届

被保険者の個人番号を記入してください。

被保険者の個人番号を記入した場合は被保険者の住所を記入する必要はありません。

被扶養者の個人番号を記入してください。

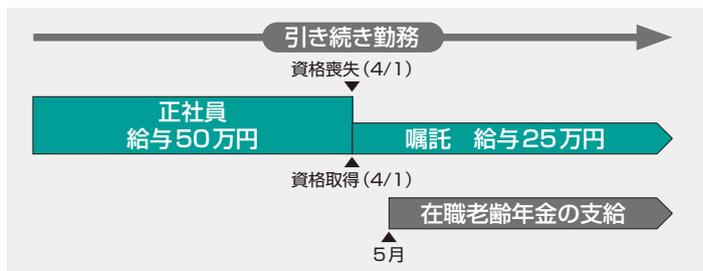
被扶養者の住所は、同居・別居に関わらず必ず住民票の住所を記入してください。

▼被扶養者(異動)届

60歳以上の方が退職後継続再雇用したとき

60歳以上の方が退職後1日の空白もなく継続して再雇用(退職後継続再雇用)される場合は、事業主との使用関係が一旦中断したものとして、「資格喪失届」「資格取得届」を提出することができます。これによって、再雇用された月から再雇用後の給与に応じて標準報酬月額を決定することができ(「同日得喪」の特例)、保険料額等は、再雇用後の標準報酬月額に応じた額に変更され、在職老齢年金を受けている場合は、支給停止額が変更されます。

例 60歳の3月31日に退職し、引き続き嘱託で勤務する場合



添付書類(退職後継続再雇用の届出)

下記①と②の両方、または③を提出する必要があります。(できるだけ①と②を提出します)

- ①就業規則、退職辞令の写し(退職日の確認ができるものに限り)
- ②雇用契約書の写し(継続して再雇用されたことが分かるものに限り)
- ③「退職日」および「再雇用された日」に関する事業主の証明書(事業主印が押印されているものに限り)

新社会人・外国人向け年金セミナーやってみませんか

県内の年金事務所では、訪問による年金セミナーを実施しています。開催いただいた事業所様からは、「新社会人のためになった」などご好評をいただいておりますので、ぜひご検討いただきますようお願いいたします。年金セミナーの内容としまして、

★「新社会人向け年金セミナー」

厚生年金保険制度の仕組みと併せて、国民年金の学生納付特例等による追納制度のメリット等についての説明

★「外国人を雇用する企業向けセミナー」

実際に外国人従業員を採用したときの手続きや帰国することとなった際の手続き等についての説明

などがございます。詳しくは、管轄の年金事務所へご連絡をお願いいたします。



お役に立ちます! ワンポイント相談室^{⑤4} 任意加入制度について

Q この度、60歳になり退職することになりました。学生の時、国民年金の免除をうけていましたが年金を増やすことはできますか。

A やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなってしまいます。ねんきんネットを利用して自身の年金記録を確認してみてください。

「ねんきんネット」は、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

～記録確認画面のイメージ～

年度(年齢)	加入制度	お勤め先の名称等	加入月数	1年間の保険料納付額	年金見込額(年額)
令和5年度(40歳)	国年	第1号被保険者	7月	〇〇万円	-
令和6年度(41歳)	国年	第1号被保険者	12月	〇〇万円	-
令和7年度(42歳)	厚年	AAA株式会社	12月	〇〇万円	〇〇万円

※60歳の誕生日の前日より任意加入の手続きをすることができます。60歳以降、厚生年金に加入した場合は任意加入はできません。なお、加入日は申出を行った日です。

年金記録の確認

月別のご自身の年金記録を一目で確認できます。

【国民年金】

加入月数、各月の納付状況(免除制度、学生納付特例制度、納付猶予制度の適用期間など)、追納できる月と金額等

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間(納付月数480月まで)、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる【任意加入制度】があります。

詳しくは日本年金機構ウェブサイトへ

詳しくは
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

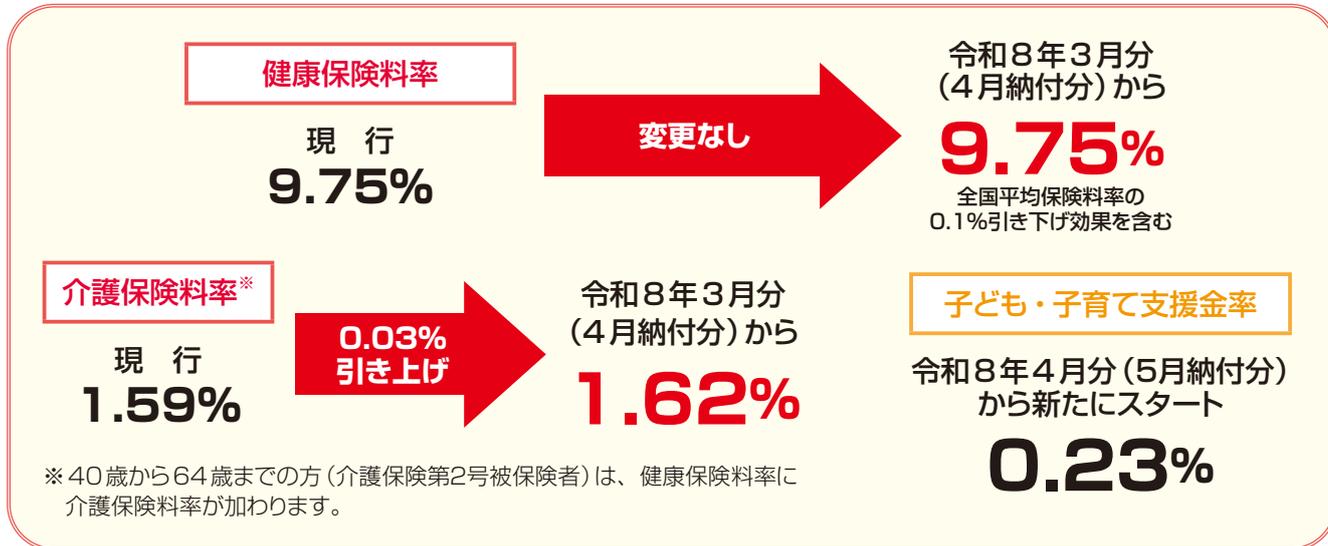
日本年金機構

検索

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

事業主・加入者のみなさまへ 令和8年度 保険料率のお知らせ

協会けんぽ山形支部の令和8年3月分(4月納付分)からの新しい保険料率をお知らせいたします。
加入者の皆さまの医療と健康を支えるため、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。



インセンティブ制度について

インセンティブ制度とは、5つの健康づくりの取り組みについて47都道府県支部をランク付けし、上位15位以内の支部にインセンティブ(報奨金)が付与され保険料率算定時に減額される仕組みです。

令和6年度の実績で、**山形支部は総合4位を獲得しました!**

1 特定健診等の実施率 1位	2 特定保健指導の実施率 9位	3 特定保健指導対象者の減少率 30位	4 要治療者の医療機関受診率 33位	5 後発医薬品の使用割合 7位
-----------------------------	------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------

山形支部では、健診を受けた後の取り組みが課題となっています。

- 「要治療」「要精密検査」と判定を受けたら、必ず医療機関を受診しましょう。
- 事業主さま・ご担当者さまにおかれましては、「要治療」「要精密検査」と判定された方へ医療機関を受診するよう、お声がけをお願いいたします。
- 特定保健指導の対象となった方は、日々の運動、食生活の改善などを心掛け、次年度以降特定保健指導の対象とならないことを目指しましょう。

「受診に迷ったときの電話相談窓口『救急安心センター#7119』についての訂正

前号(1-2月号)に掲載した救急安心センター#7119の内容に誤りがございました。

訂正してお詫び申し上げます。

正しくは以下の通りです。

救急安心センター#7119 相談時間：全日午後6時～翌午前8時 (15歳以上対象)

山形県における#7119についての詳しい情報はこちらから→



おしえて！ やまがたさん!



～退職後の健康保険について～



【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、親戚がもうすぐ退職するんですけど、『今後の健康保険ってどうすればいいの?』って聞かれて。僕答えられませんでした…。

あら、それは大事なポイントね。退職した翌日から、新しい健康保険に入らないといけないものね!

2

選択肢は大きく分けて3つ!

①今の保険を継続する(任意継続)
②お住いの市区町村の保険に入る(国民健康保険)
③ご家族の扶養に入るね。

えっ、3つもあるんですか!? どれが一番いいだろう

パニック

3

それは『収入』や『家族構成』で変わる。毎月納める保険料を比較して決めるのがいいわね。

なるほど…。じゃあ退職してからゆっくり計算すればいいですね!

4

ちなみに任意継続の申請期限は退職日の翌日から20日以内! 1日でも過ぎたら申請できないから注意してね! 電子申請でも可能よ!

20日!? ゆっくりしてはいられませんね! すぐに親戚に電話してきます!

退職される方へお伝えください 退職後の健康保険について

退職後の健康保険は、下記いずれかにご自身で加入する手続きが必要です。加入先によって、加入条件や毎月納める健康保険料額等が異なりますので、比較・ご検討のうえ、お手続きください。

加入先	協会けんぽの任意継続保険	国民健康保険	ご家族の健康保険(被扶養者)
手続き先	お住まいの協会けんぽ都道府県支部	お住まいの市区町村	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> 退職日までに被保険者期間が継続して2ヶ月以上あること 退職日の翌日から20日以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること(郵送の場合は20日以内必着) 	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たしていること(ご家族の勤務先にお問い合わせください)
保険料	在職時の約2倍(上限あり) ※ただし、お住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合など、2倍にした額とならない場合があります	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	被扶養者は原則として保険料負担がありません



協会けんぽへの各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に!
電子申請サービスをぜひご利用ください!

電子申請の詳細については
特設ページをご覧ください!



【お問い合わせ先】 業務グループ 023-629-7225 (音声案内 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/>

施設利用会員証を更新いたします！ WEB表示の「施設利用会員証」をご利用ください

現在の「施設利用会員証」(みず色)の有効期限は2026年(令和8年)3月31日までになっております。2026年(令和8年)4月1日以降は新しい「施設利用会員証」(うす紫色)に更新いたしますが、この度、WEB表示の「施設利用会員証」をご利用いただけるようになりました。

現在、みず色の施設利用会員証を発行させていただいている事業所さまには、WEB表示の「施設利用会員証」のご利用についてのお知らせをお送りしております。(改めて申請いただく必要はございません。)

WEB表示の「施設利用会員証」は、HPでの準備が出来次第ご利用いただけます。

なお、みず色の施設利用会員証は、2026年(令和8年)4月1日以降ご利用することができませんのでご注意ください。

また、みず色の施設利用会員証は、当協会に返却いただく必要はございませんので、廃棄処理していただきますようお願いいたします。

※WEB表示の「施設利用会員証」がご利用できない場合は、既存の紙カード版の「施設利用会員証」もご利用いただけます。

現在



更新後 (WEB表示)



WEB表示 施設利用会員証のメリット！

- 1 汚れたり破れる心配がない!
- 2 スクリーンショットで社内共有すれば、今までの使用制限人数10人までがなくなる!
- 3 持ち運びが便利!



※WEB表示の「施設利用会員証」がご利用できない場合は、紙カード版もご利用いただけます



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。

- ① 広報誌「社会保険やまがた」の隔月（奇数月）送付
- ② 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
- ③ 契約指定施設（宿泊、日帰り）利用料金の一部補助（詳しくは同封チラシ）
- ④ 人間ドック、PET検査、脳ドック受診費用の一部助成
- ⑤ 「施設利用会員証」による優待サービス
- ⑥ 事業所での健康づくり講習会に無料で講師派遣
- ⑦ 事業所での健康づくり研修用に無料でDVD貸出
- ⑧ 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



詳細は、当協会ホームページをご覧ください

⑤ 「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、WEB版「施設利用会員証」または、紙カード版の「施設利用会員証」をご持参ください。



or



【県外（一部山形県内）の対象施設】

優待サービスが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
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
アイコニア・ホスピタリティ 150施設	亀の井ホテル一関（岩手県一関市）など
HMIホテルグループ 43施設	ホテルパールシティ天童（天童市）など
クア・アンド・ホテルグループ 4施設	石和健康ランド（山梨県笛吹市）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 21施設	いわき藤間温泉ホテル湊（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

令和7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7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お願い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8年5月9日（土）8時30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8年4月17日（金）





ミモザサラダ & 手作りヨーグルトドレッシング

ゆで卵にある良質なタンパク質は筋肉の材料となり、基礎代謝を上げる効果があります。ヨーグルトには腸内環境を整え、免疫バランスの改善に効果があります。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ199kcal

[ミモザサラダ]	[ヨーグルトドレッシング]
固ゆで卵……………4個	プレーンヨーグルト…大さじ3
リーフレタス ……4枚	マヨネーズ…大さじ2
ベビーリーフ ……2袋(約100g)	エクストラバージン
ベーコン ……約80g	オリーブオイル…大さじ1
	レモン汁 ……小さじ1
	塩……………小さじ1/3
	こしょう ……少々

作り方

- ① サニーレタスは食べやすきちぎり、ベビーリーフと一緒に水にさらし5分程おいてシャキッとさせ、水気を切る。
- ② ベーコンは1センチ幅程度に切り、フライパンにベーコンを広げ入れ、弱火でカリッと焼く。
- ③ 固ゆで卵は白身と黄身に分け、それぞれを細かくみじん切りにする。
- ④ ボウルにヨーグルトドレッシングの材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 器に①と②を盛り付け、③を中央にのせ、食べる直前に④を回しかける。



令和7年度「わたしと年金」エッセイ 入賞作品

厚生労働大臣賞 広島県 上廣彩花 様(高校生)

応募総数 1,987 件の中から、厚生労働大臣賞を受賞された作品を紹介します。

父がお金になってしまった。

そんなふうにしたのは、去年の冬、父が亡くなって一ヶ月程たった頃。母と共に、年金事務所で「遺族年金」を申請したときだった。

私の父は、癌を患っていた。入退院を繰り返しながら、ずっと治療を続けていた。父は、自分の仕事に誇りを持っていたのだと思う。体調が悪くても、薬を飲み続け「大丈夫」と言って、仕事に復帰しようとしていた。そんな父の想いと、私たち家族の願いもむなしく、病状は悪化する一方だった。

そして、再度体調が悪くなって入院をしていたある日、突然意識を失って、そのまま目を覚ますことはなかった。

最後のとき、病室には母と姉と私の三人がいた。父は、私の呼びかけにも、母や姉の声にも、応えてくれなかった。まだ生きていてほしいと、みんながそう言ったのに、その想いは届かないまま、父は静かに旅立ってしまった。

父が入院してから、家族の生活は大きく変わった。母も姉も、父の容態がいつ悪くなくてもすぐ駆けつけられるようにと、仕事を休んでいた。その後、父がいなくなった喪失感と、張りつめていた日々の疲れがどっと詰めかかっていたのか、私たちは皆、かなり落ち込んでしまった。とても、すぐに働けるような状態ではなかった。

それでも、葬儀の後は、現実が一気に押し寄せてきた。生活費、光熱費、食費、学費。生きるためには、思っている以上にたくさんのお金がかかった。私たちは、ただ不安に押しつぶされているだけではいられなかった。そんなときに頼ることになったのが、遺族年金だった。

正直、今までは、年金なんて遠い将来にもらうものだと思っていた。厚生年金や国民年金があるのだと学校で習ったけれど、どこか他人事のように感じていた。しかし、年金事務所の窓口で必要書類を出し、遺族年金について説明されたとき、私は現実を引き戻された。

父がお金になってしまった。そんな思いが、ふと胸をよぎった。まだぬくもりの残る記憶の中の父が、書類で金額に変わってしまうような気がして、なんとも言えない気持ちになった。お金なんかいらさないから、父が帰ってきてほしい。そう思った。

しかし、それは父が生きていた証だった。ずっと家族のために働いて、まじめに年金を納め続けてきたからこそ、その思いが遺族年金という形で残ったのだと、あとになって気付いた。

母は、父がいなくなったことを悲しみながらも、それでも懸命に手続きをこなしていた。何枚もの書類に目を通し、役所に行き、電話をかけ、必要な証明を揃えていった。葬儀の途中、泣いていた母。私は母が泣くところを父の葬儀以外で見たことがなかった。涙をこらえながら、それでも前をむこうとして行動を起こしていた母の姿は、今でも忘れられない。

年金は、ただのお金ではない。父が私たち家族に遺してくれた、大きな愛情だったのだと、私はそう思う。生きている間だけでなく、いなくなってからも、家族を守ってくれるもの。それが年金という制度の持つ、本当の意味なのだ、私は身をもって知った。

これから私は、大人になって、社会に出て、働くようになる。そして、いずれ年金を納める立場になる。昔の私だったら「どうせもらえないのに」や「損してる」と思っていたかもしれない。でも、今は違う。そのお金がいつかどこかで、誰かの支えになるかもしれない。もしかしたら、私のように突然家族を失って、不安でたまらない思いをしている誰かの、救いになるかもしれない。そう思ったのは、父が遺族年金という形で、私たちに年金について教えてくれたからだ。

お金になったのではなく、想いとして、父は今も私たちと一緒に生きている。そのことを、私はこれからも忘れず、前をむいて進んでいきたい。

入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。 🔍 私と年金エッセイ 審査結果 検索