山口県社会保険協会

協会だより やまぐち

YAMAGUCHI KEN SHAKAIHOKENKYOKAI

http://www.shahokyo-yamaguchi.jp/

山口県の状況（令和2年11月末現在）

	厚生年金	健康保険
適用事業所数	23,150件	22,934件
被保険者数	326,444人	254,469人
（男性）	（186,398人）	（148,114人）
（女性）	（140,046人）	（106,355人）

vol.40
令和3年 1月

職場内で掲示・回覧しましょう

CONTENTS

P-2… 新年のご挨拶

P-3… 全国健康保険協会 山口支部からのお知らせ

P-4… 日本年金機構からのお知らせ

P-5… 社会保険Q&A

P-6… 栄養士だより 「野菜を食べて冬を元気に」

P-7… クロスワードパズル
社会保険労務士会無料相談会のご案内

P-8… 社会保険協会から

表紙写真 「傘おみくじ」（萩市松陰神社） 撮影 来栖 旬男 氏

年頭のごあいさつ

一般財団法人山口県社会保険協会
会長　弘中　正俊

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様方には、お健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は、社会保険協会事業の運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

当協会は、社会保険制度の普及・発展のための広報活動をはじめ、各種事務講習会、セミナーの開催、被保険者とそのご家族の健康増進と福利向上を図るための健康保持増進事業・福利厚生事業を積極的に推進しているところでございます。

本年も、役職員一同決意も新たに各種事業の推進に努める所存でございます。どうか、皆様方のなお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和三年の年頭にあたり、皆様方のご健勝とご多幸をご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

一般財団法人　山口県社会保険協会

山口支部長　作間　悦次（株式会社技工団）
下関支部長　神田　一成（株式会社山口銀行）
徳山支部長　山本　寿宣（東ソー株式会社）
宇部支部長　古谷　博司（新光産業株式会社）
岩国支部長　上田　文雄（アラインテック株式会社）
萩支部長　末永　明典（深川養鶏農業協同組合）
山口県社会保険委員会連合会長
小竹　純二（共同産業株式会社）

新年明けましておめでとうございます
皆様の益々のご健勝とご繁栄を心からお祈りいたします

日本年金機構

山口年金事務所 所長　岡村　計三
下関年金事務所 所長　佐々木　健
徳山年金事務所 所長　星野　聡
宇部年金事務所 所長　花田　浩暢
岩国年金事務所 所長　堀　隆司
萩年金事務所　所長　山口　浩司

全国健康保険協会山口支部

支部長　尼田　剛

全国健康保険協会 協会けんぽ からのお知らせ

全国健康保険協会山口支部からのお知らせ

山口県は げん・き・けん

減塩と 禁煙で 健康に

健康経営を始めましょう

「健康経営」とは、**従業員の健康管理を経営的な視点から企業価値などを高めるための投資**と考え戦略的に実践することで、人材確保に効果があることも認められています。
全国健康保険協会山口支部は山口県と協働して、健康経営に取り組む企業をサポートする「やまぐち健康経営企業認定制度」を行っています。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

やまぐち健康経営認定企業

やまぐち健康経営認定企業ロゴマーク

健康経営企業のメリット
- ■従業員の健康増進
- ■業績向上
- ■企業価値向上
- ■優秀な人材の確保

山口県と協会けんぽが健康経営の取り組みをサポートします

取り組みへの支援（無料）
- 保健師や連携団体による技術的サポート（健診結果の見方や健康課題の対策の助言 等）
- 健診結果から企業健康カルテを提供
- 健康づくりに係る情報提供　等

認定企業の特典
- ロゴマーク入りのぼり提供
- ハローワーク求人票、「やまぐちジョブナビ」の企業情報欄への認定情報記載　等

●申込方法

下記エントリーシートをご記入のうえFAXにてご提出ください。後日、協会けんぽからご担当者様へご連絡させていただきます。

FAX　083-974-0534

制度詳細はＨＰにてご確認ください。
健康経営の入口はこちらから

やまぐち健康経営企業認定制度エントリーシート

事業所名称	
保険証記号	
事業所所在地	〒　　－
	山口県
電話番号	
ご担当者様の氏名	

全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/
TEL：083-974-0530（代表）
受付時間／平日8:30～17:15
〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

日本年金機構からのお知らせ
Japan Pension Service

事業主の皆さまへ

社会保険手続きは 電子申請でカンタンに！

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。
なお、**2020年４月から特定の事業所について電子申請の義務化が始まっています。**

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

電子申請のメリットって何ですか？

２４時間３６５日いつでもどこでも申請可能です。
郵送費などのコスト削減も期待できます。

お金はかかりますか？

GビズIDを使うと手数料なしで電子申請を始めることができます。

電子申請のやり方がわかりません

日本年金機構ホームページに利用手順を掲載しています。
併せて利用手順の説明動画も掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。

日本年金機構　電子申請　検索

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

＼電子申請がいちばん早い！／

◎電子申請なら紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理がされます。
例えば、保険証は紙で申請されるより電子申請の方が３～４日早く届きます。
ぜひ電子申請をご利用ください！

詳しくは、最寄りの年金事務所へお問い合せください。					
山口年金事務所	083-922-5660	徳山年金事務所	0834-31-2152	岩国年金事務所	0827-24-2222
下関年金事務所	083-222-5587	宇部年金事務所	0836-33-7111	萩年金事務所	0838-24-2158

社会保険Q&A

Q 従業員が退職したとき等は、どのような手続きが必要でしょうか。

A 事業所を管轄している事務センターに「被保険者資格喪失届」を提出してください。また、従業員が亡くなった場合にも同じ手続きが必要となります。

なお、届出が遅れた場合、納付する必要のない保険料が計算されたり、被保険者証が使用できないにもかかわらず誤って保険給付を受けたりする原因となり、事後に清算・調整することになりますのでご注意ください。

【届書・申請書名】健康保険・厚生年金保険被保険者資格喪失届

【添付書類】被保険者と被扶養者全員の健康保険被保険者証、高齢受給者証など

【提出期限】5日以内

【提出者】事業主

<留意点>

・届書と同時に健康保険被保険者証、高齢受給者証などを返納できない場合、「健康保険被保険者証回収不能届」の添付が必要となります。
また、被保険者証回収不能届の提出の際に、被保険者情報欄の電話番号（日中の連絡先または携帯電話番号）を必ず記入していただくようお願いいたします。

詳しくは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

Q 健康経営に取り組みたいのですが、何から取り組めばいいですか?

A いきなり難しい取り組みを始める必要はありません。簡単に始められることから取り組んでいきましょう。

例えば、
・健康診断に要する時間の出勤認定や特別休暇認定
・休憩室に体重計や血圧計を設置
・インフルエンザ等の予防接種の費用負担
・毎食後の歯磨きの勧め
・日々のラジオ体操やストレッチの実施
・バランスのとれた食事の情報提供
・就業時間内の禁煙の働きかけ
・建物内完全分煙の実施とその旨の表示
・メンタルヘルスについての情報提供
・悩み事などの相談窓口の設置
などなど。

健康経営は短時間で完結するものではなく、継続的・計画的に取り組んでいくことが重要です。
無理なく、できることから始めていきましょう。

詳しくは、全国健康保険協会にお尋ねください。

栄養士だより

栄養士
上杉　照子

野菜を食べて冬を元気に

冬は寒さでエネルギーの代謝が悪くなり、体温の調節もうまく働かなくなります。体が冷えると動きが鈍くなるだけでなく、いろいろな機能が低下し、体調を崩しやすくなります。体を温める食材や料理で基礎代謝をアップさせ血行をよくして、免疫機能を向上させ風邪やその他の病気、肥満を防ぎましょう。

冬野菜は身体を温めるものが多く、風邪予防に効果的なもの、消化を促してくれるものも多くあります。

＊体を温める食材

1. 物理的に温かい食べ物、塩気・苦味・渋みがある物、刺激のある物
   にんにく・しょうが・ねぎ・にら・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・かぶ・くるみ・栗など
2. 冬が旬の食べ物、寒い地方で産出された野菜
   大根・ほうれん草・春菊・水菜・ブロッコリー等
3. 色の黒っぽい食物、濃い色の食物
   黒豆・小豆・ひじき等
4. 地下でエネルギーを蓄えた食物
   ごぼう・れんこん・山芋・ゆり根等の根菜類、芋類等

＊体を温める、身体の働きに効果的な栄養素

1. ビタミンB……豚肉・うなぎ・たらこ・レバー・ぬか漬け等
2. ビタミンC……果物・野菜（白菜・かぼちゃ・キャベツ等）・芋類等
3. ビタミンE……ごま等の種実類・ブロッコリー・かぼちゃ・大根葉等
4. ビタミンA……にんじん・春菊・ほうれん草・小松菜・かぼちゃ等
5. ミネラル（鉄・カリウム・カルシウム等）……ほうれん草・小松菜等

＊体を温める食事、調理法

1. 煮る・茹でる・焼く・炒めるなどの加熱調理したものを温かいうちに食べる。
2. 体を温める調味料（コショウ・唐辛子・カレー粉等）を使う。
3. 体を温める香味野菜（しょうが・ねぎ・にんにく・しその葉等）をプラスする。
4. 葛粉・片栗粉等でとろみをつけて保温性の高い料理にする。

その他適度な運動で筋肉量を維持して基礎代謝を高め、栄養バランスのとれた食事で体調管理し、朝食は必ず摂る、冷たい体を冷やす物は避ける、甘い物や脂肪の摂りすぎ等にも注意して冬を元気に乗り切りましょう。

今夜のメニューのヒントに

だんご汁（すいとん汁風）

作り方

1人当たりの栄養価
エネルギー197Kcal　たんぱく質8.6g　塩分　1.4g

①煮干しでだし汁をとる。
②・白菜は一口大に切る。
　・大根、にんじんはうす切りにする。
　・ごぼうはささがきにして水にさらす。
　・しめじは根元を切り、小房に分ける。
　・ねぎは斜めうす切りにする。
③だし汁に鶏肉と、ねぎ以外の野菜を入れ、野菜が八分通りやわらかくなるまで煮る。
④ボールにだんご粉と水を加えて、耳たぶくらいのかたさにこねる。一口大のだんごにして③にいれて煮る。
⑤みそを溶き入れ、ねぎをちらしてひと煮する。

※だんごは小麦粉+水、小麦粉+スキムミルク+水、だんご粉または白玉粉+水、だんご粉または白玉粉+豆腐+水　等に代えると食感がかわる。
※小麦粉だんごは薄くのばして、または生地をこねた後しばらくねかせ麺状にして煮る。

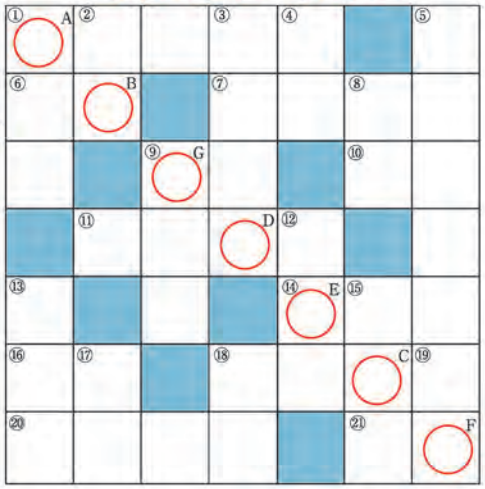
材　料（4人分）

- 煮干し……大20尾（20g）
- 水……800ml
- みそ ……大さじ2.5～3（40～50g）
- だんご粉‥100g（1カップ弱）
- 水
- 鶏肉こま切れ ……80g
- 白菜（又は青菜）…100g
- 大根……100g
- にんじん……40g
- ごぼう……50g
- しめじ……50g
- ねぎ……20g

クロスワードパズル Cross Word Puzzle

ヒント 初夢は、これですよね。

答 「A B C D E F G」



タテのカギ

① 木で骨組みを作り、その両面に紙または布を張った建具
② 紙片に文句や記号を記し、その一つを抜き取って、当落・順番などを決める方法
③ 心にわだかまりなどがなく、すっきりとして明るいさま
④ 金属のひとつ。元素記号Ag
⑤ 合成樹脂の一種。光線透過率93％はガラスを凌ぎ、破損してもガラスのように飛び散らない
⑧ 鼻が長く、耳が大きく、大きな牙が特徴の、陸上で最大の動物
⑨ 各自の持ちカードから数字を消していき、縦・横・斜に五つ連ねた者が勝ちとなるゲーム
⑫ 体長2～4センチ。背部が褐色、ほかは黄緑色をした、稲などの害虫。つくだ煮などにして食べる
⑬ 儀礼用の方形の絹布。絹・縮緬（ちりめん）などで二重または二重に作ったもの
⑮ 和室の床に敷くもの。わらを重ねて麻糸で締めた床に、藺草で編んだ表をつける
⑰ 金属のひとつ。元素記号Au
⑱ 植物が分泌する甘味のある液
⑲ アルファベット、RとTの間

ヨコのカギ

① 脛（すね）の後面の、ふくらんだ部分
⑥ 筋肉。また、その線維
⑦ 切れ目なく続くこと。また、続けること
⑨ ビールのこと
⑩ セールスポイント
⑪ ある基準によって区切った能力や品質などの順序
⑭ 幅のある厚い刃物に柄をつけたもの。まき割り、樹木の枝下ろしなどに用いる
⑯ 植物の葉や花と根の間の部分
⑱ 見るだけの価値があること
⑳ 感染症の蔓延を防ぐために、人々が避けるべき3つの行動。密集、密閉、密接
㉑ まちがえること。失敗

10月号の回答

『ゴーツーイートー』

①ゴ A	ジ	②ラ		③シ	ー	④ツ C
マ		⑤イ	⑥カ	ダ		ク
⑦ド	ク	タ	ー B		⑧サ	バ
ウ		ー D		⑨カ	ー F	サ
⑩ブ	⑪イ E		⑫フ	ク		ン
	⑬ナ	⑭ト G	リ	ウ	⑮ム	
⑯カ	リ	ス	マ		⑰ジ	ク

【応募方法】
官製はがきに解答（1月号○○○○○○○）、郵便番号、事業所所在地、事業所名、事業所電話番号、氏名を記入のうえ、左記まで郵送またはFAXでお送りください。
本誌についての「意見・感想」や「社会保険制度についての質問」を、お書き添えいただければ幸いです。

【〆切り】
2月28日（当日消印有効）

【当選】
正解者の中から抽選で5名様に図書カード（千円分）をお送りします。

【応募先】
〒753-0074 山口市中央4-5-16 山口県商工会館2階
一般財団法人 山口県社会保険協会 応募係
FAX 083-925-3666

社会保険出前相談所の開設について

相談無料 お気軽にご利用ください

"年金相談"をはじめ"社会保険全般に関する相談"にお応えします

- ●利用資格：社会保険協会会員事業所
- ●申込方法：協会事務局に電話でお申込みください
- ●相談担当者：社会保険労務士
- ●申込先：一般財団法人 山口県社会保険協会 ☎083-924-8312

社会保険労務士会 無料 相談会（社会保険協会共催）日程表【2月～4月】

2月	3月	4月	時間	会場	お問い合わせ先
18日(木)	18日(木)	15日(木)	10:00～12:00	周南市シビック交流センター2階交流室	徳山支部長 0834-21-7866
5日(金)	5日(金)	2日(金)	10:00～12:00	岩国市役所　4階会議室	岩国支部 0827-34-5572
17日(水)		21日(水)	13:00～16:00	下関市役所　新館5階	下関支部 090-1339-4791
	11日(木)			下関市長府公民館	

※年金手帳・印鑑・職歴を書かれたものをご持参ください。

第四十号　令和三年一月十五日発行　行政記事提供　山口年金事務所　全国健康保険協会山口支部　編集・発行　一般財団法人山口県社会保険協会　印刷　㈱西京コーポレーション

社会保険協会からのお知らせ

令和2年度協会事業について

平素から山口県社会保険協会の事業運営並びに協会費の納入にご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。

令和２年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、日本国内はもとより世界中で厳しい状況にあり、まだまだ収束も見通せないところです。

当協会の事業も「社会保険制度の普及宣伝・相談事業」「被保険者等の健康保持増進事業」「福利厚生等事業」において、事業の中止や縮小となりましたことを深くお詫び申し上げます。

令和３年度も感染状況は未知数ですが、状況を見ながら協会事業を実施していく所存ですので、皆様方のより一層のご支援、ご協力をお願いいたします。

一般財団法人山口県社会保険協会職員一同

所在地・名称等を変更されたときは社会保険協会にもご連絡ください

広報紙「協会だより　やまぐち」や「協会事業のご案内」等の送付物を確実にお届けするために、事業所の所在地・名称等を変更されたときは、管轄の年金事務所に手続きされるとともに、当社会保険協会にも下記様式により郵送又はFAXでご連絡くださるようお願いいたします。

会員変更届

	変更前	変更後
事業所記号		
事業所名		
事業所所在地	〒	
電話番号		
◇変更年月日	令和　年　月　日	

※変更前の欄は全てお書きください。

ご担当者名

なお、「会員変更届」は当協会ホームページからもダウンロードできます。

※社会保険協会の事業のお問い合わせは
一般財団法人 山口県社会保険協会
〒753-0074　山口市 中央4-5-16（山口県商工会館2階）
TEL 083-924-8312　FAX 083-925-3666
ホームページ　http://www.shahokyo-yamaguchi.jp/