



山口県社会保険協会

協会だより

やまぐち

YAMAGUCHI KEN SHAKAIHOKENKYOKAI

<https://www.shahokyo-yamaguchi.jp/>



## CONTENTS

- P-2 … 全国健康保険協会 山口支部からのお知らせ
- P-3 … 日本年金機構からのお知らせ
- P-4 … 社会保険 Q&A
- P-5 … 栄養士だより 「体をつくる栄養素・たんぱく質」
- P-6 … 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-7 … 社会保険協会からのお知らせ  
「2026年度版カレンダー無償配布のご案内」等
- P-8 … 社会保険協会からのお知らせ  
「年金シニアライフセミナー開催のご案内」

vol.59  
令和7年10月

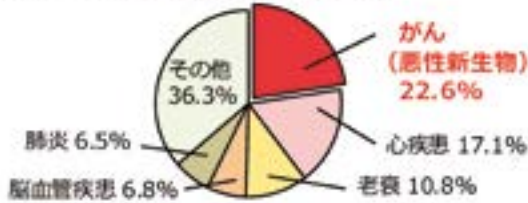
職場内で掲示・回覧しましょう

## 健康だからこそ受けましょう **がん検診**のご案内

### がんは身近な病気です

一生のうちがんと診断される確率は日本人の**2人に1人**と言われています。また、山口県の死亡原因は約4人に1人が「がん（悪性新生物）」であり、がんは山口県民にとって身近で命に関わる病気です。

図1 山口県死亡原因の割合（令和5年）



出典：厚生労働省「令和5年人口動態統計」

### それでも低い「受診率」

山口県のがん検診受診率は全国と比較してとても低く、全国47位の項目もあります。

表1 山口県の各種がん検診の受診率

| がん種別 | 性別 | 山口県   |     | 全国    |
|------|----|-------|-----|-------|
|      |    | 受診率   | 順位  |       |
| 肺がん  | 男性 | 51.6% | 37位 | 53.2% |
|      | 女性 | 39.0% | 43位 | 46.4% |
| 胃がん  | 男性 | 44.3% | 36位 | 47.5% |
|      | 女性 | 28.8% | 46位 | 36.5% |
| 大腸がん | 男性 | 43.5% | 43位 | 49.1% |
|      | 女性 | 33.0% | 46位 | 42.8% |
| 乳がん  | 女性 | 34.8% | 47位 | 47.4% |
| 子宮がん | 女性 | 34.9% | 47位 | 43.6% |

出典：令和4年国民生活基礎調査

### がん治療のキーワードは「早期発見・早期治療」

がんには病期があり、がんの部位によってそれぞれ異なりますが、おおむね以下のとおりであると言えます。病期ごとの5年後の相対生存率を見ると早期で発見された場合は生存率が高いため、早期発見・早期治療が大切です。

図2 子宮がん(頸部)の病期別5年相対生存率



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計（2024年度版）」  
（がん診療連携拠点病院等における5年生存率）

### Point

#### がんの病期

- I期** 一般にがんの大きさが小さく、隣接する組織に広がっていない状態（早期がん）
- II期** 腫瘍が大きくなり、広がりや周囲のリンパ節や隣接する組織までで留まっている状態
- III期** がんはかなり大きくなり、隣接する臓器にまで広がり進行している状態
- IV期** 遠隔転移が見られる状態

出典：山口県広報物「健康だからこそ受けようがん検診」より抜粋

### がん検診を受けましょう

#### 被保険者（ご本人）様へ



生活習慣病予防健診では定期健康診断の項目とがん検診を受けられます。

＜がん検診の項目＞  
胃がん 肺がん 大腸がん 5大がん  
乳がん 子宮頸がん をカバー！

詳細はこちら▶  
（協会けんぽHP）



#### 被扶養者（ご家族）様へ

市町が実施するがん検診は実際にかかる費用よりも安く受けることができます。  
※対象年齢や自己負担額は市町によって異なります。

がん検診の種類  
胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん

市町のがん検診に関するお問い合わせ先はこちら▶





## 事業主の皆さまへ

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。<br>※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。  |

## オンライン事業所年金情報サービスを利用する主なメリット



## 連絡不要で、定期的に受け取りが可能

1度の申し込みで、定期的に必要な情報・通知書を受け取れます。これまでのように情報が必要になる度に、年金事務所へ連絡する必要はありません。



## 紙よりも早く受け取り・確認が可能

例えば、保険料額情報は、郵送よりも1週間程度早く受け取り・確認することができます。



## いつでもどこでも確認が可能

24時間365日オンラインで確認できます。  
また、担当者間での情報共有が容易になります。



## 簡単に電子申請が可能

被保険者データを届書作成プログラムに取り込むことで、簡単に届書データの作成・電子申請ができます。

## 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。

ご利用方法等の詳細な情報は日本年金機構  
ホームページをご覧ください。



オンライン事業所年金情報サービス

検索

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)

詳しくは、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

|         |              |         |              |         |              |
|---------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|
| 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** 従業員が育児休業等をとったときは、保険料の負担はどうなるのでしょうか。

**A** 被保険者が法に基づく育児休業制度を利用する場合には、事業主と被保険者負担分の保険料が事業主の申し出により免除されます。

この申し出は、育児休業等の期間中または育児休業等終了日から起算して1か月以内に行う必要があります。

毎月の保険料に係る保険料免除期間は育児休業等を開始した日の属する月から育児休業等が終了する日の翌日が属する月の前月までです。また、開始日の属する月と終了日の翌日が属する月が同一の場合でも、育児休業等開始日が含まれる月に14日以上育児休業等を取った場合は免除となります。

- 【届書・申請書名】 健康保険・厚生年金保険  
育児休業等取得者申出書（新規・延長）／終了届
- 【提出期限】 すみやかに
- 【提出者】 事業主

詳しくは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

**Q** 乳がん検診や子宮頸がん検診を受けたいのですが、協会けんぽの健診に含まれていますか。

**A** 協会けんぽの被保険者（ご本人）様が受診できる「生活習慣病予防健診」では乳がん検診や子宮頸がん検診を通常の項目（一般健診）に追加して受診できます。受診できる方の年齢や自己負担額は以下の通りです。

一般健診  
自己負担額  
最高5,282円

+

| 健診の種類   | 対象者                            | 自己負担額                                  |
|---------|--------------------------------|--|
| 乳がん検診   | 一般健診を受診する<br>40歳～74歳の偶数年齢の女性の方 | 50歳以上<br>最高1,013円 / 40～48歳<br>最高1,574円 |
| 子宮頸がん検診 | 一般健診を受診する<br>36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 | 最高970円                                 |

20歳から38歳の偶数年齢の女性は子宮頸がん検診を単独で受診できます！

| 健診の種類   | 対象者               | 自己負担額  |
|---------|-------------------|--------|
| 子宮頸がん検診 | 20歳～38歳の偶数年齢の女性の方 | 最高970円 |

被扶養者（ご家族）様へご案内している協会けんぽの特定健診にはがん検診の項目が含まれていません。そのため、山口県の各市町で実施しているがん検診をご受診ください。また、山口県では子宮頸がん検診または乳がん検診を受診するとギフトが当たるキャンペーンを実施しておりますのでこの機会にぜひ受診しましょう。

**「令和7年度やまぐち3070・ピンクリボンキャンペーン」のご案内**

このキャンペーンはがん検診の重要性を周知し、受診率向上を図るため「やまぐち3070運動」の一環として実施しています。子宮頸がん検診または乳がん検診を受診して応募すると抽選でご自愛ギフトが当たります。この機会にぜひご受診ください！

詳細はこちら▼

## 栄養士だより

管理栄養士  
柳澤 久子

## 体をつくる栄養素・たんぱく質

体を動かすのに心地よい季節となりました。みなさんは何か運動をされていますか？

足腰の筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎると急激に低下します。筋肉量は20歳から75歳までに約半分になるともいわれていますが、筋肉は何歳からでも鍛えることができます。筋力アップには運動と栄養が大切です。特に欠かせないのがたんぱく質という栄養素です。



たんぱく質は筋肉や臓器、皮ふ、髪、爪など体を作る材料となります。

人間の体を作るたんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されています。このうち体内で合成できない9種類は必須アミノ酸と呼ばれ、食事から摂取する必要があります。

たんぱく質の必要な量は体重や身体活動レベルによって異なりますが、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」によると、1日のたんぱく質の推奨量は18～64歳の男性で65g、女性で50gとなっています（医師により食事制限の指示がある場合はその指示に従ってください）。

たんぱく質は体内に蓄積されないため、1食でまとめてとるのではなく、朝・昼・夕の3食それぞれで20gを目安にこまめにとることが大切です。

### たんぱく質を多く含む食品



**肉、魚介類：**どちらも100gで約15～20gの動物性たんぱく質を含みます。

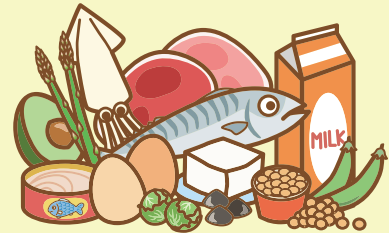
**卵：**M1個50gで5.7gの動物性たんぱく質を含みます。

**大豆製品：**植物性たんぱく質が豊富。木綿豆腐100gで6.7g、納豆40gで5.8g含みます。

**牛乳・乳製品：**手軽にとれる動物性たんぱく質。牛乳100mlで3.0g含みます。

\*このほか穀類は1食にとる量が多いため、植物性たんぱく質を多くとることができます。

ご飯1杯（150g）で3.0g、ゆでうどん1人前（200g）で4.6g含みます。



動物性たんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含み、吸収率が高いのですが、脂質も多く含まれるため注意が必要です。動物性と植物性、バランスよくとりましょう。



#### 材料（1人分）

- ・生鮭切身 ……………1切れ(80g)
  - ・酒 ……………小さじ1
  - ・塩・こしょう ……………各少々
  - ・玉ねぎ ……………中1/4個(50g)
  - ・ピーマン ……………1/4個(10g)
  - ・パプリカ ……………10g
  - ・しめじ ……………20g
  - A { ・みそ ……………小さじ1
  - ・マヨネーズ ……………小さじ2
- アルミホイル

### 今夜のメニューの **ヒント** に

#### 鮭のみそマヨオイル焼き ~包んで焼いて後片付けも簡単~

1人当たりの栄養価 エネルギー：195kcal/たんぱく質：16.8g/塩分：1.3g

#### 作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、酒をふりかけておく。
- ② 玉ねぎはうす切り、ピーマンとパプリカは細切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ③ アルミホイル（長さ30cm）の中央に玉ねぎを広げて置き、その上に鮭をのせる。鮭の横にしめじ・ピーマン・パプリカをのせる。Aをよく混ぜ合わせ、鮭の上にかける。
- ④ アルミホイルをしっかりと包む。アルミホイルの上下を鮭の真上で合わせ、手前に2回折る。左右それぞれ内側に折る。
- ⑤ オーブン（200℃に予熱）、オーブントースター、魚焼きグリルなどで15～20分焼く。

\*バター+しょうゆ、ぼん酢、チーズなど味付けを変えたり、季節の食材やお好きな具材を入れたり、アレンジして作ってみてくださいね。

Cross Word Puzzle **クロスワードパズル**

- タテのカギ**
- 芝居の演技が行われていない間、舞台の前にはたらず布。
  - 秋に強い芳香を放つ橙黄色の花を咲かせる、常緑の樹。
  - 顧客のもとを訪問して注文を聞き、商品をお届けする販売方法やその人。
  - 江戸時代などに、遊女の借金を支払い、遊女を遊郭から解放して迎えること。
  - オーストラリアに住み、ユーカリの葉を好物とする動物。
  - 水気を切るのに使う、細かく裂いた竹で編んだ道具。
  - ある事柄について、別の物事を例示して説明すること。
  - 穀類や豆類などの種子を、光を当てずに暗い場所で発芽させ、生育させた植物。
  - 木・プラスチックなどの柄の先に獣の毛や植物繊維、合成繊維の毛を束ねて付けた道具。
  - 革やゴムなどで作ったはきもの。

答 [ A B C D E F G ]

|    |   |    |    |    |   |    |
|----|---|----|----|----|---|----|
| 1  | 2 |    | 3  | 4  |   | 5  |
| 6  |   |    |    |    |   |    |
|    |   |    | 7  |    | 8 |    |
| 9  |   |    | 10 | 11 |   | 12 |
| 13 |   | 14 |    | 15 |   |    |
|    |   | 16 |    |    |   |    |

**ヒント**

キノコの季節、ちよっぴり贅沢な、秋の味覚。

**ヨコのカギ**

- 木や枝を一定の長さに切って固形燃料としたもの。
- 不要な物を入れる容器。
- 国や公に功績のある個人や団体を表彰するために与えられる装飾品。
- ある人や物事を受け入れるための組織、ポスト、場所、態勢など。
- たくわえていくこと。たくわえたもの。
- 方位の一つ。太陽が出る方(=東)に向かって左の方角・方面。
- 季節感を表す言葉を一句に一つ入れ、五・七・五の十七音で構成する日本の定型詩。
- 髪を刈ったり手入れをしたりする店または職業。
- 物をのせる台。特にその上で読み書きをする台。

7月号の回答

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | モ | タ | ロ | ウ |   | イ |
| ② | グ | ミ |   | カ | リ | ス |
|   | ラ |   | キ | ソ |   | イ |
|   |   | ウ | モ | ウ | フ | ト |
| ③ | タ | ド | ン |   | ク | ウ |
| ④ | ニ | ン |   | フ | ロ |   |
|   | シ |   | シ | ユ | ウ | ゴ |

**お知らせ**

**家庭常備薬等を斡旋いたします**

当協会会員事業所の従業員の皆様並びにご家族の皆様への福利厚生事業の一環として家庭常備薬等の斡旋を実施いたします。

ご案内・申込書等は、協会だよりやまぐち(10月号)に同封しておりますので、従業員の皆様への回覧等による周知をお願いいたします。

なお、申込締切日は**1回目令和7年11月14日(金)**、お届けは12月中旬、**2回目は令和7年11月28日(金)**、お届けは12月下旬となっています。WEBでも申込可能です、お早めに!

**健康づくりを応援しています**

- 「健康器具・体力測定器具の貸出し」  
全自動血圧計・体組成計・握力計・垂直跳計等を**無料**で貸出しています!
- 「健康づくりDVD等の貸出し」  
健康づくりに関するDVD等を**無料**で貸出しています!

**【応募方法】** 解答(10月号〇〇〇〇〇〇〇)、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、下記まで郵便またはFAXでお送りください。  
本紙についての「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。

**【メ切り】** 11月30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(1,000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

**社会保険労務士会 無料 相談会(社会保険協会共催)日程表【11~1月】**

| 11月    | 12月    | 1月     | 時間          | 場所                  | お問い合わせ先            |
|--------|--------|--------|-------------|---------------------|--------------------|
| 20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 0834-51-7881 |
| 7日(金)  | 5日(金)  | 9日(金)  | 10:00~12:00 | 岩国市役所 4階会議室         | 岩国支部 0827-84-5507  |
|        | 17日(水) |        | 13:00~16:00 | 下関市役所 5階            | 下関支部 090-1339-4791 |
| 13日(木) |        | 8日(木)  |             | 下関市長府公民館            |                    |

※健康保険の給付など社会保険全般のご相談をお受けします。なお、年金のご相談は年金手帳・印鑑・職歴を書かれたものをご持参ください。

## 社会保険協会 からのお知らせ

### 「事務担当者講習会」を開催しました

#### 年金事務講習会「年金のしくみ」(得する年金)

7月8日(火) 海峡メッセ下関、7月15日(火) シンフォニア岩国において、「年金事務講習会」を開催し、多くの方々にご参加いただきました。

講習会では、「年金のしくみ」(得する年金)について、詳しく解説して頂きました。今後も年金の法律改正等の講習会を開催していきます。



#### 社会保険事務担当者講習会



9月2日から9月29日まで、県下6会場において「社会保険事務担当者講習会」を開催いたしました。この講習会は、会員事業所の社会保険事務担当者を対象に「厚生年金保険の主な事務手続き」「健康保険の給付」「年金の法律改正」について詳しく説明をしていただきました。

ご参加いただいた多くの方々、ありがとうございました。

今後も内容の充実した講習会を開催して参りますので、皆様方のご参加をお待ちしております。

### 「2026年版 健康カレンダー」無償配布のご案内

くらしに役立つ健康情報を満載した「2026年版健康カレンダー」(B5版・28頁)を社会保険協会の会員事業所へ**無償**で配布いたします。

部数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

- 配布部数 一事業所1部
- 申込期限 11月末
- 配布時期 12月発送予定
- 申込方法 事業所名、所在地、電話番号、担当者名を明記のうえ、FAXで一般財団法人山口県社会保険協会へお申し込みください。  
『カレンダー希望』係まで FAX(083)925-3666



### 令和7年度協会費納入のお願い

一般財団法人山口県社会保険協会では、社会保険制度の普及発展に寄与するとともに、被保険者及びそのご家族の福利厚生を図ることを目的として各種事業を行っております。

また、各種事業を行うための費用は、会員である事業主様から年1回、納入していただいております協会費が唯一の財源となっております。

まだ協会費の納入がお済みでない会員事業所へは、11月上旬に改めて「払込取扱票」を送付させていただきますので、納入にあたりましては、特段のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※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/>

## 社会保険協会 からのお知らせ

# 「年金シニアライフセミナー」開催のご案内

## 夢のある人生を送るために ～人生の変化への準備をしよう～

定年退職後の豊かで健康的な生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくためのセミナーを開催いたします。ふるってご参加ください!!



- **日 時** 令和7年12月4日(木) 午後1時～午後4時40分
- **場 所** 周南地域地場産業振興センター 周南市鼓海 2-118-24
- **参加対象** 50歳以上の厚生年金保険の被保険者とその配偶者・年金委員・健康保険委員  
事業所の事務担当者(※年齢に関係なくご参加いただけます)
- **募集定員** 30名(定員に達し次第締め切ります)
- **内 容**
  - 《①ライフプランと生きがいについて》
  - 《②家庭経済について》
  - (講師) 渡辺 高德 先生(年金ライフプラン講師)
  - 《退職後の健康保険・年金・雇用保険について》
  - (講師) 吉国 智彦 先生(社会保険労務士)
- **申し込み** 申込書に記入のうえ、FAXでお申し込みください。後日受講票をお送りします。11月20日(木)までに受講票が届かない場合は、ご連絡ください。  
**FAX: 083-925-3666**



主催/一般財団法人山口県社会保険協会  
共催/山口県社会保険委員会連合会・全国社会保険委員会連合会・一般財団法人全国社会保険共済会

## 年金シニアライフセミナー参加申込書

|      |      |     |    |                               |             |
|------|------|-----|----|-------------------------------|-------------|
| 事業所名 |      |     |    | 事業所整理記号                       | (例: 01-ヤトへ) |
| 所在地  | 〒 -  |     |    | 電話番号                          |             |
| 参加者  | 氏名   | 性別  | 年齢 | 区分(該当する方に○印)                  |             |
|      | フリガナ | 男・女 | 歳  | 被保険者・配偶者・年金委員<br>健康保険委員・事務担当者 |             |
|      | 氏名   | 性別  | 年齢 | 区分(該当する方に○印)                  |             |
|      | フリガナ | 男・女 | 歳  | 被保険者・配偶者・年金委員<br>健康保険委員・事務担当者 |             |

※この申込書にご記入いただきました個人情報、本事業の運営及びそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

※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 <https://www.shahokyo-yamaguchi.jp/>