



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 … 年頭のごあいさつ
- P-3 … 協会けんぽからのお知らせ
- 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 「ご飯は元気のエネルギー」
- 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 … 社会保険協会からのお知らせ
「施設利用会員証」の更新について

vol.60
令和8年1月

職場内で掲示・回覧しましょう

年頭のごあいさつ

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

一般財団法人 山口県社会保険協会
会長 末永 明典

年頭に当たり、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。

さて、年金制度におきましては、昨年6月年金制度改正法が成立し、短時間労働者の適用拡大や在職老齢年金制度の見直し、遺族年金等の見直し、標準報酬月額の上限の段階的引き上げが行われます。

また、健康保険制度におきましては、健康保険証の経過措置期間が終了し、マイナ保険証や資格確認書により、医療機関を診療することとなりました。

さらに電子申請サービスにより各種給付金の申請ができることとなります。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、皆様方のなご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8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 株式会社三友
下関支部長 株式会社山口銀行
徳山支部長 東ソー株式会社

宇部支部長 新光産業株式会社
岩国支部長 柳井化学工業株式会社
萩支部長 深川養鶏農業協同組合

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 中村 真司
下関年金事務所 所長 浅海 啓治
徳山年金事務所 所長 徳光 信哉
宇部年金事務所 所長 光野 義博
岩国年金事務所 所長 富永 浩史
萩年金事務所 所長 宮本 賢治

全国健康保険協会山口支部

支部長 尼田 剛

山口県社会保険委員会連合会

会長 小竹 純二

電子申請サービスを令和8年1月13日に開始します

「電子申請サービス」では、これまでの紙での申請がオンラインで手軽にできるようになります。電子申請サービスを利用すると、申請書の記入漏れなどのミスを防ぐことができ、郵送にかかっていた手間等も削減できます。また、申請状況をスマートフォン等から確認することもできます。
安心・便利な電子申請サービスをぜひご利用ください。

電子申請サービスを利用できる方

- マイナンバーカードをお持ちの協会けんぽ加入者
- 社会保険労務士（事前にユーザーID等の発行が必要）

※事業主及び事務担当者が加入者に代わり電子申請することはできません。



電子申請できる申請書

- ・傷病手当金支給申請書
- ・埋葬料（費）支給申請書
- ・高額療養費支給申請書
- ・特定健康診査受診券（セット券）申請書
- ・出産手当金支給申請書
- ・療養費支給申請書（立替払等）
- ・任意継続資格取得申請書
- ・出産育児一時金支給申請書
- ・療養費支給申請書（治療用器具）
- ・特定保健指導利用券申請書
- 等

※事業主を経由して申請を行う申請書（資格確認書交付申請書等）については、電子申請の対象外です。

電子申請サービスの利用方法

1. ウェブサイトまたはけんぽアプリから電子申請サービスにログインする。

- 加入者：マイナンバーカードにより認証を行います。
- 社会保険労務士：ID、パスワードにより認証を行います。

加入者の皆さまは事前に
**マイナンバーカード取得と
マイナポータルアプリの
インストール**をお願いします。



2. 申請書を選択し、申請情報の入力や添付書類のアップロードをして送信する。

<申請の流れ（加入者）>



3. 審査結果を確認する。

審査結果は書面で送付しますので、届きましたら内容をご確認ください。

Point

- 審査状況は、電子申請サービス内で確認できます。
- 不備があった場合は郵送でお知らせするとともに、電子申請サービス内で不備があった申請書データを返却します。



（電子申請特設ページ）



忙しいあなたに

年金相談は インターネットで簡単予約！

ご都合にあわせてスムーズにお手続き・ご相談

夜間、休日にも
予約が可能

予約の空き状況が
一目でわかる

予約の変更や
取り消しも簡単！



■ マイナンバーカードを利用する場合 **入力が簡単**

- ① マイナポータルにログイン（基礎年金番号は不要です）
 - ② 「ねんきんネットTOP」を選択し、「年金相談のご案内」より予約
- 「マイナンバーカード」および、マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード（数字4桁）」をご用意ください。



<https://myna.go.jp/>
マイナポータルはこちらから
(初回は利用登録が必要です)

■ マイナンバーカードを利用しない場合

年金相談予約サイトより、必要事項を入力し予約

日本年金機構 予約相談

検索

<https://www.nenkin.go.jp/section/guidance/yoyaku.html>

ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）をお手元にご準備ください。

受付時間：8時00分～23時30分（土日祝日含む）

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 健康保険料・厚生年金保険料を
口座振替で納付することはできますか。

A 健康保険料、厚生年金保険料及び子ども・子育て拠出金の口座振替を希望するとき、又は口座振替を行っている口座を変更したいときは、「健康保険・厚生年金保険 保険料口座振替納付(変更)申出書(以下、「口座振替申出書」という。)」により申請することが可能です。

「口座振替申出書」に必要事項を記入し、口座振替を利用する金融機関の確認を受け(※)、事業所の所在地を管轄する年金事務所もしくは事務センターへ郵送、または年金事務所窓口にご提出ください。


(※)インターネット専業銀行で口座振替を希望される場合は、金融機関の確認は省略可。

- 【留意事項】**
- ・預(貯)金口座は、年金事務所へお届けの所在地、名称、代表者氏名と口座名義が同一のものを指定してください。
 - ・振替日は振替対象保険の納付期限日である翌月末日となります。末日が休日の場合は、翌日以降の最初の営業日となります。
 - ・インターネット専業銀行等、一部お取り扱いできない金融機関があります。詳しくは日本年金機構ホームページをご参照ください。

詳しくは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

Q 令和7年12月2日で従来の健康保険証が使用できなくなりましたが、
医療機関等の受診方法はどのようになりますか。

A ①～③のいずれかの方法で受診できます。

<p>① マイナ保険証(※)を提示する ※健康保険証として登録したマイナンバーカードのこと</p> 	<p>② マイナンバーカードに加え、資格情報のお知らせ または マイナポータルの健康保険の画面を提示する ※医療機関等でオンライン資格確認を利用できない場合</p> <p>マイナンバーカード + (資格情報のお知らせ (紙製のカード) または マイナポータル)</p>
<p>③ 資格確認書を提示する</p> <p>資格確認書 (プラスチック製のカード)</p>	

〈事業主の皆様へのお願い〉

- 従業員様が退職された際の「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」の返却については、以下のとおりご対応をお願いします。
- 資格確認書……有効期限内の退職であれば、資格喪失届に添付して返却してください。
有効期限が切れた資格確認書の返却は不要です。
 - 資格情報のお知らせ…返却は不要です。

詳しくは、全国健康保険協会へお問い合わせください。

栄養士だより

管理栄養士
柳澤 久子

ご飯は元気のエネルギー

日本人の主食であるお米。お米は古くから日本人の食事には欠かせない食べ物でした。食生活は多様化していますが、お米を軸とする日本の食事のよさを改めて考えてみませんか。



主食は食事の中心になる食べ物で、ごはん、パン、めん類などがあります。炭水化物を主に含み、体を動かすエネルギー源となります。

エネルギーを産生する栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質ですが、炭水化物は1日に摂取する総エネルギー量の50~65%を占めることが推奨されています（「日本人の食事摂取基準(2025版)」より）。「ごはんを6割、主菜と副菜を合わせたおかずを4割」が理想的な食事の目安です。

主食をごはんにすると、汁物や魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な食材を組み合わせやすく、和洋中どのような味付けにも合うので、栄養バランスが整いやすく、バリエーション豊かな食事になります。

お米には必須アミノ酸がバランスよく含まれている質のよいたんぱく質も含まれます。ごはんは1回に食べる量が多いため、たんぱく質源としても大切です。脂質が少なく、体の機能を整えるビタミンB群やミネラル（マグネシウム、リン、鉄、

亜鉛など）、腸内環境を整える食物繊維も含まれています。

粒状のお米から作ったごはんは、粉状の小麦粉から作ったパンやめん類に比べ、消化や吸収のスピードが穏やかです。ゆっくりよくかんで食べるため、腹持ちがよく、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

「お米を食べると太る」といわれることがありますが、人が太ったり痩せたりするのは、エネルギーの摂取と消費のバランスが取れていないことが原因です。

どのような食事であれ、摂取エネルギーが消費量よりも多ければ、脂肪として体に蓄積されやすくなります。適量のごはんをしっかりと食べ、ごはんの力を味方にして、健康的な毎日を送っていきましょう。



材料(4人分)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・米 ……………2合 ・だし昆布 ……7cm角 A { <ul style="list-style-type: none"> ・酢 ……………50ml ・砂糖 ……大さじ2 ・塩 ……………小さじ1 ・白いりごま ……大さじ1 { <ul style="list-style-type: none"> ・卵 ……………2個 ・砂糖 ……小さじ2 ・塩 ……………少々 | <ul style="list-style-type: none"> ・生鮭 ……60g(1切れ) ・塩 ……小さじ1/4 ・酒 ……小さじ1 ・ほうれん草…80g(1/2袋) ・しょうゆ…小さじ1/2 ・砂糖 ……小さじ1/4 ・焼きのり ……1/2枚 |
|---|--|

ケーキ型(18cm)

- | | |
|-------|--|
| 飾り用 { | <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ……………1/4本 ・はなっこりー ……つぼみ5本分 ・グリーンピース ……6粒 ・うす切りハム ……1~2枚 |
|-------|--|

今夜のメニューの **ヒント** に

ケーキ寿司 ~アレンジ自在♪イベントやおもてなしに~

1人当たりの栄養価 エネルギー:370kcal/たんぱく質:11.2g/塩分:2.2g

作り方

- ① すし飯を作る
 - ・米は昆布を入れて少し固めに炊く。
 - ・Aを合わせて合わせ酢を作っておく。
 - ・ご飯が炊けたら昆布を取り出し、合わせ酢、ごまを手早く混ぜる。
- ② 卵を小鍋に割りほぐし、砂糖・塩を加えて火にかけ、箸4~5本で混ぜて卵そぼろを作る。
- ③ 鮭は塩をして10分ほどおき、酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、皮や骨を取り除きほぐす。鍋(またはフライパン)に入れ、箸で混ぜながらバラバラになるまで炒りつけ、フレーク状にする。
- ④ ほうれん草はゆで、長さ1cmに切り、しっかりとしぼる。焼きのりを小さくちぎって混ぜ、しょうゆ・砂糖で味をつける。
- ⑤ にんじんは輪切りにし、花型など型抜きしてからゆでる。はなっこりー、グリーンピースはゆでる。ハムは花型など型抜きする。
- ⑥ ケーキ型にラップを敷き、卵そぼろ、すし飯の半量を順に入れ平らにならす。その上にほうれん草、鮭、残りのすし飯を順に入れ平らにする。
- ⑦ 型から出し、にんじん・はなっこりー・グリーンピース・ハムを飾る。

- * すし飯に鮭フレーク、ほうれん草をそれぞれ混ぜてから型に詰めるとカラフルに。
- * ちらし寿司を型に詰めたり、お好みの具材を詰めたり飾り付けたり、アレンジ自在です。
- * ボウルに詰めるとドーム型、保存容器で四角形、5cm高さに切った牛乳パックでひし形、1人分ずつカップやグラスに詰めて、いろいろな形で楽しめます。

Cross Word Puzzle クロスワードパズル

ヒント

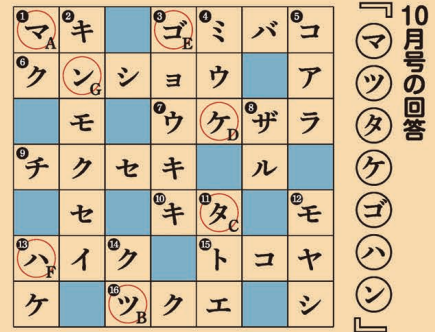
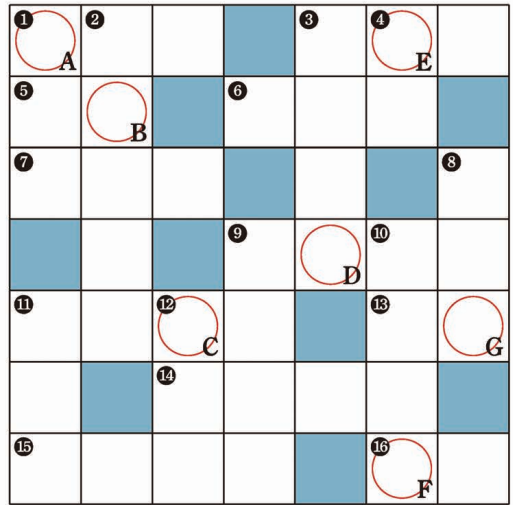
お正月に食べます。

- タテのカギ**
- 1 神前にそなえる酒。
 - 2 すでに完成した状態で生産・販売されている製品。
 - 3 お金や物資が不足している状況で、あれこれ工夫してなんとか都合をつけること。
 - 4 進行方向に対して直角の方向。
 - 5 物事の始めとなったもの。先駆け。「梅雨の○○○」
 - 6 仏教で阿弥陀仏の居所である浄土。一切の苦しみのない、安楽な世界。
 - 7 儒教における統治の正しいやり方・あり方。そこから転じて、物事の正統派の例え。
 - 8 酒を飲んで楽しむ会、宴会を指す言葉。
 - 9 魚のすり身を竹や金属の棒に巻き付けて焼いた練り物。

ヨコのカギ

- 1 年老いた男性を指す言葉で、「おじいさん」のこと。
- 3 陰暦三月。
- 5 商品を並べておいて売ること。
- 6 型(木や粘土)に和紙などを何層も貼り重ねて成形する技法。
- 7 蚕の繭(まゆ)から取ったままで、手を加えていない糸。
- 9 相手の意見や状況を無視して力づくや強引な手段で物事を無理やり進めること。
- 11 ある分野について深く研究し蓄えた学問や知識、教養を指す言葉。
- 13 物品や権利などを代金と引き換えに相手に渡す行為、またはセールスポイント。
- 14 インターネット経由で利用できるコンピューターのリソースやサービス全般。
- 15 目さきをまどわすこと。「トリックに○○○○される」
- 16 穀物・もちを杵(きね)でついたりする時に用いる器。

答 [A B C D E F G]



お知らせ

第10回健康ウォークを開催しました!

昨年10月26日(日)「常盤公園」の「常盤湖」を1週するコース(約5キロ)で開催しました。当日の天候は曇り、少し汗をかく程度でウォーキングには丁度良い1日となりました。参加者は23名でしたが、それぞれのペースで完歩されました。ご参加いただきました皆様、大変お疲れ様でした。次回も多くの方のご参加をお待ちしています。

年金シニアライフセミナーが開催されました!

昨年12月4日(木)、周南地域地場産業振興センターにおいて「年金シニアライフセミナー」が開催され、年金シニアライフ講師の渡辺先生や社会保険労務士の吉国先生にご講演をいただきました。

セミナーでは、「ライフプランと生きがい」や「退職後の健康保険や年金」などの講演があり、受講された皆様からは「たいへん参考になりました」などの感想が寄せられ大変好評でした。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

【応募方法】 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、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】 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(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
FAX:083-925-3666

社会保険労務士会 無料 相談会(社会保険協会共催)日程表【2~4月】

2月	3月	4月	時間	場所	お問い合わせ先
19日(木)	19日(木)	16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
6日(金)	6日(金)	3日(金)	10:00~12:00	岩国市役所 4階会議室	岩国支部 0827-84-5507
18日(水)		15日(水)	13:00~16:00	下関市役所 5階	下関支部 090-1339-4791
	12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

都道府県社会保険協会の会員事業所の皆様へ

全社連では、「本会会員である社会保険協会の会員の皆様」へのサービスの充実を目的に、全国中小企業団体中央会が運営する「業務災害補償制度(経営ダブルアシスト)」(業務災害総合保険)を導入しています。

業務災害補償制度
経営ダブルアシスト®
(業務災害総合保険)

最大約

58%割引!!

東京海上日動の**経営ダブルアシスト®**なら
全国中小企業団体中央会所属会員の皆様への割引

「労災リスクへの企業防衛」「従業員の福利厚生」を割安な掛金で備えられます!!

健康経営アシストサービスもご利用いただけます!

業務災害
補償制度の

6つの
特徴

- 1 全国中小企業団体中央会のスケールメリットによる割安な保険料
- 2 労災事故での高額賠償に備える「使用者賠償責任補償」を標準セット
- 3 政府労災保険の給付を待たずに保険金のお支払いが可能(*)
(*)精神疾患(メンタルヘルス疾患)、脳疾患・心疾患等を除きます。また、使用者賠償責任補償特約については、政府労災等の決定を待ってからお支払いする場合があります。
- 4 契約は補償対象者無記名式
短期労働者やパート・アルバイトはもちろん、派遣社員(*), 構内下請作業員(*)も包括補償
(*)オプション
- 5 医療の補償について、年齢や健康状態にかかわらず告知不要でのご加入が可能!
- 6 保険料は売上高で算出
保険料は全額損金算入可能!



※本広告は、全国中小企業団体中央会を契約者とする業務災害総合保険団体契約の概要について紹介したものです。
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット兼重要事項説明書」をよくお読みください。

「パンフレット兼重要事項説明書」(PDF)は、こちらからダウンロードできます。▶ <https://www.zensharen.jp/kda/kwa.pdf>



お申込み・
お問い合わせは

[取扱代理店]

〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-7 銀座吉澤ビル4F

株式会社リスクコンサルティングファーム 担当:金谷,伴 TEL:03-6264-4771 FAX:03-6264-4772

[提携引受保険会社]

東京海上日動火災保険株式会社 担当:医療・福祉法人部

TEL:03-3515-4143

25TC-002561

2025年9月作成

「施設利用会員証」の更新について

現在配布している「施設利用会員証」の有効期限は、2026年3月31日です。新しい「施設利用会員証」を配布しますので、更新を希望される場合は、下記の申込書又は当協会のホームページから「施設利用会員証交付申込書」をダウンロードしてお申し込みください。

※旧会員証の返納は不要です、期限経過後破棄してください。

●「施設利用会員証」のお申込みは、
次のものを同封して郵送でお申し込みください。

1. 施設利用会員証交付申込書
2. 切手(110円)を貼付した返信用封筒

※申込枚数は、1事業所10枚までです。



施設利用会員証の利用について

1. 本会員証は、表記社会保険協会の会員事業所のみ利用できます。
2. 本会員証で利用できる施設は、全国社会保険協会連合会の契約施設及び表記社会保険協会が指定した施設です。
3. 事業所名をご記入のうえご利用ください。
4. 対象施設をご利用の際は、本会員証をご持参いただき、施設から求められた際には必ずご提示ください。
5. 他の割引サービスとの併用はできません。
6. 下記有効期限を過ぎたものは使用できません。
7. その他本会員証の取扱方法等につきまして不明な点がございましたら、表記社会保険協会にお問い合わせください。

有効期限 2029年3月31日

「施設利用会員証」交付申込書

事業所整理記号	-			(例:01-ヤトへ)	
事業所名					
所在地	〒 -				
電話番号	() -	FAX番号	() -		
担当者氏名				申込枚数	枚

※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/>