



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 … 協会けんぽからのお知らせ
- P-3 … 日本年金機構からのお知らせ
- P-4 … 山口県社会保険協会からのお知らせ  
「事業内容ご存知ですか？」
- P-6 … 栄養士だより 「朝ごはんを食べてスイッチON!」
- 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  
「令和8年度 協会費納入のお願い」  
「年金事務講習会開催のご案内」

vol.61

令和8年4月

職場内で掲示・回覧しましょう

## 医療機関の受診は **マイナ保険証**での受診が基本です

令和7年12月2日以降、医療機関を受診する際に従来の健康保険証はお使いいただけなくなりました。医療機関等を受診する際は、安心・便利なマイナ保険証(\*)をご利用ください。マイナ保険証をお持ちでない方は資格確認書を提示することでご受診いただけます。

\*マイナ保険証とは、健康保険証として登録したマイナンバーカードのことです。

### 医療機関の受診方法

- マイナ保険証を提示する

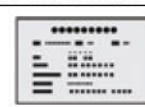


※ 医療機関等でオンライン資格確認を利用できない場合は、マイナンバーカードに加え、資格情報のお知らせ または マイナポータル の健康保険の画面を提示する

マイナンバーカード



資格情報のお知らせ



マイナポータル



または

<マイナ保険証をお持ちでない方>

- 資格確認書を提示する



### 資格確認書の申請方法



マイナ保険証をお持ちでない方は、「資格確認書交付申請書」を加入先の支部に、郵送にてご提出ください。

申請書は  
こちら▶



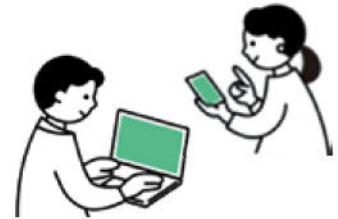
(協会けんぽHP)

## 電子申請サービス を使ってみませんか？

令和8年1月13日から電子申請サービスを開始しました。オンラインで手軽にできる簡単・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  
(マイナンバーカードを利用してマイナポータルから健康保険資格情報を取得します)
- 社会保険労務士



### 電子申請できる申請書

以下のとおり、ほぼすべての申請書が申請可能です。

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

等

### 電子申請サービスの利用方法

1. 電子申請サービスにログインして申請したい申請書を選択する。
2. マイナンバーカードを利用して協会けんぽの資格情報を取得する。
3. 必要事項を入力し、添付書類 (電子ファイル) をアップロードして申請する。

電子申請  
サービスの  
利用はこちら▶



(電子申請特設ページ)

**日本年金機構** からのお知らせ  
Japan Pension Service

**事業主の皆さまへ**

**社会保険の手続きはオンラインサービスをご利用ください**

**届書の作成から通知書の受け取りまでがオンラインで完結します！**

**電子申請**

○資格取得届や算定基礎届等の社会保険（健康保険・厚生年金保険）手続きを、e-Govやマイナポータルを使って、オンラインで申請・届出できるサービスです。

○主要な届出※の電子申請割合は、令和6年度末に約74%となり、多くの方に利用されています。

※ 資格取得届、資格喪失届、算定基礎届、月額変更届、賞与支払届、健康保険被扶養者異動届、国民年金第3号被保険者関係届



**オンライン事業所年金情報サービス**

○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。一度登録すると、定期的に受け取れます。

**オンライン事業所年金情報サービスでこんな情報が受け取れます**

名称	概要	メリット
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する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書。	毎月、紙で届く口座振替額・領収済額の通知内容の管理が簡単になります。
社会保険料額情報	月末に納付していただく社会保険料の見込額の情報。	社会保険料額を、毎月20日頃に送付する実際の通知より先に知ることが出来ます。
保険料増減内訳書	保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報。	資格取得届等の提出により、前月と当月の社会保険料額に増減が生じた場合に、その理由や対象の被保険者等を知ることが出来ます。
被保険者データ	届書作成プログラム※で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ。	社会保険の手続きに必要な一部のデータの入力を省略でき、電子申請の際の手間を省けます。

※ 届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

**簡単にご登録いただけます！まずはアカウントの取得から**

**GbizID**

＼スマホで簡単、アプリ認証！／

- GbizIDは、1つのID・パスワードで複数の行政サービスにログインできる認証システムで、無料で取得できます。
- 日本年金機構の提供する「届書作成プログラム」と合わせて、申請に掛かる費用が抑えられます。

**e-Govアカウントと電子証明書**

＼スマートフォンによる認証が難しい方も！／

- スマートフォンによる認証が難しい方は、e-Govアカウントや、Microsoftアカウントを利用して申請することができます。
- 利用可能な電子証明書は日本年金機構ホームページをご確認下さい。



GbizID

検索

<https://gbiz-id.go.jp>



e-Gov電子申請

検索

<https://shinsei.e-gov.go.jp>

**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

# 事業内容 ご存知ですか？

## 健康が気になる...

### 健康づくりを応援します

皆さまの健康づくりに役立ちたいと、「健康相談」「体力測定」「保健師による指導講習会」等を**無料**で行っています。

#### ◎保健師による健康相談

健康相談所を開設し、保健師が被保険者の皆さまに生活指導や血圧測定などを行い健康相談をうけます。

#### ◎保健師・栄養士等による講習会

保健師・栄養士が職場にお伺いし、「生活習慣病の予防」「食事と健康」「メンタルヘルス」などの講演を行います。また、健康運動指導士による「健康体操」などの実技指導講習会も行っています。

#### ◎健康器具・体力測定器具の貸出し

全自動血圧計・体組成計・身長計・握力計・垂直跳計・上体そらし計・長座体前屈計等を貸出しています。

#### ◎健康づくりDVDの貸出し

健康づくりに関するDVDを貸出しています。社内研修や休憩時間・昼休み時間にご利用下さい。

#### ◎健康ウォーク

被保険者と被扶養者の健康づくりの増進と会員相互の親睦を図るため、「健康ウォーク」を開催しています。

## 社会保険の手続きは...

### お応えします。あなたのための **社会保険**

行政からの情報、法律改正時の改正内容の解説、事務手続きに変更があった場合の説明など、大切な情報を皆さまにわかりやすくお知らせしています。

#### ◎広報誌の発行

「協会だよりやまぐち」を年4回(4・7・10・1月)発行し、お得な情報等を皆さまにお知らせしています。

#### ◎「社会保険の事務手続き」等参考図書頒布

参考となるリーフレットやチラシも随時発行しています。

#### ◎社会保険事務担当者講習会 **無料**

社会保険制度の周知を図り、併せて事業所に関係のある事務手続き等や最近の制度改正についてわかりやすく説明する「事務担当者講習会」を開催しています。

#### ◎年金事務講習会 **無料**

「公的年金の種類と加入する制度」「支給開始時期」「雇用保険と年金の調整」「年金を受ける手続き」などについて、わかりやすく解説します。

社会保険協会 からのお知らせ

年金が気になる...

うけて安心 **年金相談**

◎社会保険出前相談所 **無料**

社会保険労務士が直接職場にお伺いし、年金制度をはじめとする社会保険に関するさまざまな疑問・ご相談などにお応えします。

◎社会保険無料相談会 **無料**

社会保険制度の周知を図り、併せて被保険者・年金受給者へのサービス向上に資するため、山口県社会保険労務士会と協力のうえ、県下3会場で開催しています。毎月の開設日程は、広報紙「協会だよりやまぢ」に載せています。



各種施設利用助成事業...

**心と体** のリフレッシュ

◎プール・リಂಗォ持り・健康施設・入浴等の利用助成

被保険者及びその家族の福利の向上を図るため、各種施設利用の助成を行っています。  
(ご案内は、別途お知らせいたします。)

◎宿泊施設等の優待サービス「施設利用会員証」

宿泊料金等の割引が受けられる「施設利用会員証」を発行しています。



令和8年度年間スケジュール(予定)

月	協会だより・講座等	健康増進事業等
通年	社会保険出前相談所 社会保険無料相談会	健康相談所(山口、下関、岩国) 保健師、栄養士等による講習会
4月	協会だより4月号発行(納付書、常備業申込書同封)	常備業申込受付(5月末締切)
5月	年金事務講習会(宇部市・長門市)	
6月	事務手続き冊子配布(施設利用助成券申込書同封)	
7月	協会だより7月号発行	施設利用助成券申込受付期間 (9月末締切)
8月		
9月	社会保険事務担当者講習会(県内6か所)	
10月	協会だより10月号発行(常備業申込書同封)	第11回「健康ウォーク」(常盤公園)
11月		常備業申込受付(11月末締切) 健康カレンダー申込受付(〃)
12月	「年金シニアライフセミナー」(下関市)	健康カレンダー配布
1月	協会だより1月号発行	
2月		
3月		

## 栄養士だより

管理栄養士  
柳澤 久子

## 朝ごはんを食べてスイッチON!

新年度がスタートしました。みなさんは朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを抜く習慣が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。忙しいとついついおろそかになりがちですが、朝ごはんは体の目覚まし。朝ごはんを食べて、1日の始まりによいスタートを切りましょう。



### ★ 朝ごはんの3つのスイッチ

**あたまのスイッチ**：脳のエネルギー源「ブドウ糖」が補給され、やる気や集中力がアップ！  
よくかんで食べることで脳の血流がよくなります

**からだのスイッチ**：睡眠中に低下した体温を上げ、全身の血流をよくして活動モードにします

**おなかのスイッチ**：胃腸が動き出し、排便を促します

### ★ あなたはどんな朝ごはん？

○朝ごはんを食べていない

▶バナナやヨーグルトなど手軽で食べやすいものを用意して、何か少しでも口にする習慣をつけましょう。

○お菓子や菓子パンを食べている

▶糖質・脂質を多く含むため血糖値を急上昇させやすく、食事としての役割を果たすほどの栄養（たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維など）が含まれていません。菓子パンを食べる頻度や個数を見直して、たんぱく質や野菜などと組み合わせる食べましょう。

○ごはんやパンのみ、主食のみ食べている

▶朝でも簡単に準備できる方法で栄養バランスをアップさせましょう。

①調理しなくていいものを用意して栄養をちょい足し

- ごはんにトッピング：納豆、鮭フレーク、なめ茸、かつお節、のりやふりかけなど
- 食パンにトッピング：ハム、ツナ、コーン、チーズ、バターやジャムなど
- ヨーグルトにプラス：シリアル、果物（ドライフルーツや冷凍も）、きなこなど
- みそ汁にプラス：冷凍野菜、カット野菜、乾物（わかめや麩）、豆腐、卵など
- 飲み物をプラス：牛乳、野菜ジュースなど

②前日の準備やおかず、常備菜で手間なくもう一品をプラス

- 前夜に食材をあらかじめ切ったりゆでたりして翌朝の手間を省く
- 夕ごはんを多めに作って朝のおかずを利用
- 時間のあるときに常備菜を作っておく（1食ずつ冷凍しておくとう便利）

③朝の定番、パターンを決めて悩まない：「ごはん+納豆+具だくさんみそ汁」など



忙しい朝ですが、  
主食・主菜・副菜をそろえて  
栄養バランスよく食べましょう！



#### 材料(2~3人分)

- ツナ缶(水煮) ..... 1缶(70g)
- キャベツ ..... 100g
- ブロッコリー ..... 6房(90g)
- ミニトマト ..... 中4個(60g)
- 木綿豆腐 ..... 150g
- カットわかめ ..... 小さじ1/2
- 水 ..... 400ml
- みそ ..... 大さじ1強(20g)

### 今夜のメニューの **ヒート** に

#### ツナの具だくさんみそ汁〜ツナ缶でたんぱく質プラス・簡単だしいらす〜

1人当たりの栄養価(2人分とした場合) エネルギー：135kcal/たんぱく質：13.1g/塩分：1.5g

#### 作り方

- ① キャベツはざく切りにする。  
• ブロッコリーは小房に分ける。  
• ミニトマトは半分に切る。  
• 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、キャベツを入れる。
- ③ キャベツが柔らかくなってきたら、ブロッコリー、豆腐を加えて1~2分ほど煮る。
- ④ ミニトマトとツナを汁ごとに加え、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、わかめを加え、火を止める。

\*油揚げのツナ缶を使う場合は、ツナの油でキャベツを炒めてから水を加えて作るとよい。

\*キャベツ、豆腐は手でちぎって入れれば包丁いらす。

ミニトマトも小さいものなら切らずにそのまま。

\*冷凍ブロッコリーにすると手間いらす。冷凍ほうれん草や小松菜などでも。

\*最後に卵(好きな固さになるまで火を温す)や温泉卵をプラスするとたんぱく質アップ。

\*仕上げにすりごまや粉チーズをプラスするとコクも栄養もアップ。

\*「みそ汁は朝の毒消し」

朝のみそ汁には腸内のバランスを整えて余分なものを排出し、体を温めて代謝をよくする効果があるということわざ。簡単みそ汁で朝ごはんを充実させましょう！

CROSS WORD PUZZLE

- ### タテのカギ
- 桜の花びらが乱れ舞う様子。
  - 難しい漢字の読みをカタカナで提示したもの。
  - 道端で見かける、酸実という花言葉を持つ花。紫や白がある。
  - 食パンの端っこ。
  - 鼻の頭から額にかけて、白い線が通っているジャコウネコ科の動物。
  - 生物、鉱物、乗り物などの写真・図版と解説を対にした書籍。
  - ステーキやバターを食べる時に使う道具。
  - 楽器の調律(チューニング)に使うU字型の金属の道具。
  - 5つの基本味の一つで、砂糖の味。
  - 権利、資格、特権、役割などを、上から下へ、あるいは公式に「授け与える」こと。
  - 主に竿、糸、針を用いて魚類を捕獲する方法。

- ### ヨコのカギ
- 春に空気が白っぽくはやけて遠くが見えにくくなる現象。
  - GPSを利用してリアルタイムの交通情報、ルート案内。
  - 頭部に羽角(うかく)と呼ばれる耳のような筋り羽を持つ鳥の総称。
  - 同じ状況を繰り返し経験することで馴染んでしまう現象。
  - はなやかで美しいこと。はでなこと。
  - 演劇、舞踊、音楽、伝統芸能などの表現者が作品を演じる一定の空間(ステージ)。
  - 教えをうけ、世話になった先生。
  - 特定の人物、グループ、事象に対する熱狂的な支持者や愛好者。
  - 固体表面が互いに接しているとき、その間に相対運動を妨げる力がはたらく現象。
  - 松竹梅や華やかな着物風の友禅柄などを印刷・型染めした紙。
  - 頬袋(ほおぶくろ)に木の実を結める生き物で、ペットにもされる。

答 [ A B C D E F G ]

**ヒント**  
4月上旬のよく晴れた  
種やかな日と言えは?

1月1日の解答

お知らせ

**令和8年度の事業計画及び収支予算が承認されました**  
山口県社会保険協会では、去る3月12日の理事会において令和8年度の事業計画及び収支予算について承認されました。  
詳細につきましては、当協会ホームページの「情報公開」欄に掲載していますのでご覧ください。

**家庭常備薬等の贈送を令和8年度も実施いたします**  
平成28年度から実施しておりますが、毎年大変好評であることから、令和8年度も2回実施することといたしました。  
ご案内は協会だよりやまぐち(4月号及び10月号)に同封してお知らせします。  
(参考) 令和7年度の申込件数は1,238件でした。

**【応募方法】** 官製はがきに解答(4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、左記まで郵便または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】** 5月31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【5~7月】

5月	6月	7月	時間	会場	お問い合わせ先
21日(木)	18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
1日(金)	5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
	17日(水)		13:00~16:00	下関市役所 5階	下関支部 090-1339-4791
14日(木)		9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

### 令和8年度 協会費納入のお願い

山口県社会保険協会の事業運営につきましては、平素から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に資するとともに、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います。また、これらの事業は、会員事業所様からご協力をいただいております協会費が唯一の財源となっています。

この度、令和8年度会費の「払込取扱票」を同封しておりますので、納入につきまして、特段のご理解を賜りますようお願い申し上げます。



### 年金事務講習会開催のご案内

「年金法改正」(得する年金)について分かりやすく解説しますので、是非ご参加ください。

#### 演題 『年金法改正』(得する年金)

#### 日程・会場等

開催日	開催時間	会場	場所	募集人員
5月26日(火)	13:30~16:30	宇部市文化会館	宇部市朝日町8-1	30名
5月28日(木)	13:30~16:30	ルネッサながと	長門市仙崎10818-1	20名

● 講師 社会保険労務士 吉国 智彦氏

● 申込方法 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。  
5月20日までに受講票が届かない場合は、ご連絡下さい。

一般財団法人山口県社会保険協会 **FAX:083-925-3666**

● 受講費用 本年度会費納入事業所は **無料** です。  
(上記以外の事業所は定員に満たなかった場合のみ参加可。なお、資料代金等 3,000 円をご負担いただきます。)

### 年金事務講習会受講申込書

フリガナ 受講者氏名		事業所名	
フリガナ 受講者氏名		事業所所在地	〒 -
事業所整理記号	- (例:01-ヤトへ)	電話番号	( ) -
希望会場 (○を付す)	宇部市文化会館 ・ ルネッサながと		
		8年度会費 納入月日	令和8年 月 日

※この申込書に記載された個人情報は、本事業以外の目的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/>