

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 … 社会保険 Q＆A

P-5 … 栄養士だより「食べて浴びてビタミンDをチャージ！」

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
「2027年版健康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.63
令和8年10月

職場内で掲示・回覧しましょう

表紙写真「秋吉台の朝」（美祢市美東町） 撮影：来栖　旬男 氏

「もしも」と「いつも」に安心を。協会けんぽ からのお知らせ

今日からできる！高血圧対策

血圧が140/90(収縮期/拡張期)mmHg以上になると高血圧に該当することをご存じですか?
高血圧の状態を放置したままだと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの病気にかかるリスクが高まります。血管に負担の少ない血圧を維持できるよう、日々の食生活や運動習慣など、ご自身でできることから高血圧対策を行いましょう。

山口県民は男女ともに食塩摂取目標量をオーバーしています

対策① 減塩しましょう

インスタント食品を減らす、酢や香辛料で味を工夫するなど、ちょっとした工夫で減塩は簡単にできます。毎日の食事で塩分を意識し、無理なく塩分コントロールを始めましょう。



麺類のつゆやスープは残す

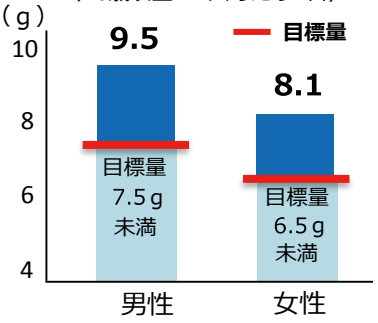


食卓に塩やしょう油などは置かない



塩分の多いインスタント食品は避ける

山口県民の食塩摂取量の平均値
(20歳以上・1人あたり1日)



(令和4年度県民健康栄養調査)

対策② カリウムを摂取して余分な塩分を流しましょう

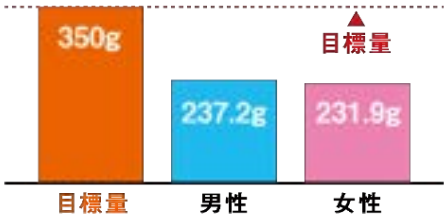
野菜、果物に多く含まれるカリウムを摂ると、ナトリウム(食塩に含まれる成分)が効率的に体外に排泄されます。
カリウムの摂取量は1日に男性:3,000mg以上　女性:2,600mg以上が目標です。

※腎機能障害等、持病がある方は主治医にご相談ください。

野菜料理を毎日もう一皿以上食べましょう

目標量(350g/日)となる量の野菜を摂取するためには一日の中でもう一皿分(70g~80g)以上の野菜料理を食べることが必要です。

20歳以上の1日の野菜摂取目標量



(令和4年度県民健康栄養調査)

山口県民の1日あたりの摂取量は目標量より不足

飲み物や果物で手軽にカリウムを摂取できます

飲み物は食塩や砂糖が添加されていないものを選び、
果物は少なくとも2日に1つ分(約100g)を目安に食べましょう。

飲み物		果物
		
野菜ジュース(200ml) カリウム500~700mg	牛乳(200ml) カリウム300mg	バナナ1本(約100g) カリウム360mg

対策③ プラス10分運動を習慣にしましょう

動脈硬化を防ぐには、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。
まずは1日10分プラスを目標に、歩く時間を増やしましょう。

Point

歩く時間を増やすコツ

- 階段を使う
- 帰り道に少し遠回りする
- 駐車場では入り口から遠い場所に停める
- 買い物や食事は遠めのお店へ行く



高血圧対策はこちら▼
(山口支部HP)

「もしも」と「いつも」に安心を。協会けんぽ
全国健康保険協会山口支部
山口市小郡柳井田一丁目1番57号
山本ビル第3
TEL:083-974-0530
(山口支部HP)

日本年金機構からのお知らせ

事業主・人事労務担当者のみなさまへ

社会保険加入対象者の範囲が（健康保険・厚生年金保険）拡大されるのをご存じですか？



Q どのように範囲が拡大されますか？

企業の規模 … 短時間で働く従業員が社会保険の加入対象となる企業の範囲が段階的に拡大されます。

従業員数 51人以上の企業	従業員数 36~50人の企業	従業員数 21~35人の企業	従業員数 11~20人の企業	従業員数 10人以下の企業
2027年9月まで	2027年10月から	2029年10月から	2032年10月から	2035年10月から

▼ 従業員数の数え方

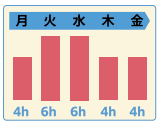
事業所（法人の場合はその法人全体）の「現在の厚生年金保険の加入対象者」＝ フルタイムの従業員数 ＋ 週の所定労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数

原則として、従業員数の基準を常時上回る企業等（※）が適用対象となります。
※1年のうち6月間以上、厚生年金保険の被保険者の総数が基準を超えることが見込まれる場合を指します。

Q どんな従業員が新たに加入対象になりますか？

加入対象者は以下の要件を満たすパート・アルバイトなどの従業員です。

※労働時間及び労働日数がフルタイムの3/4以上の従業員は、既に社会保険の対象です。



週の所定労働時間が **20時間以上**

※1 残業時間は原則含みませんが、常に残業が発生している場合などは、週の所定労働時間の算出に含むことがあります。



学生ではない

※2 一部の教育施設に在学する方、休学中、定時制、通信制の方などは加入対象となります。

所定内賃金が月額8.8万円以上

※3 最低賃金以上で週20時間以上働く方はこの要件も満たすことになるため、収入を意識する必要はありません。（2026年10月に賃金要件を撤廃予定）

※4 この他、フルタイムの従業員と同じく2ヶ月を超えて雇用される見込みであることが必要です。

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 60歳以降も引き続き勤めます。勤めていても年金は受けられますか。

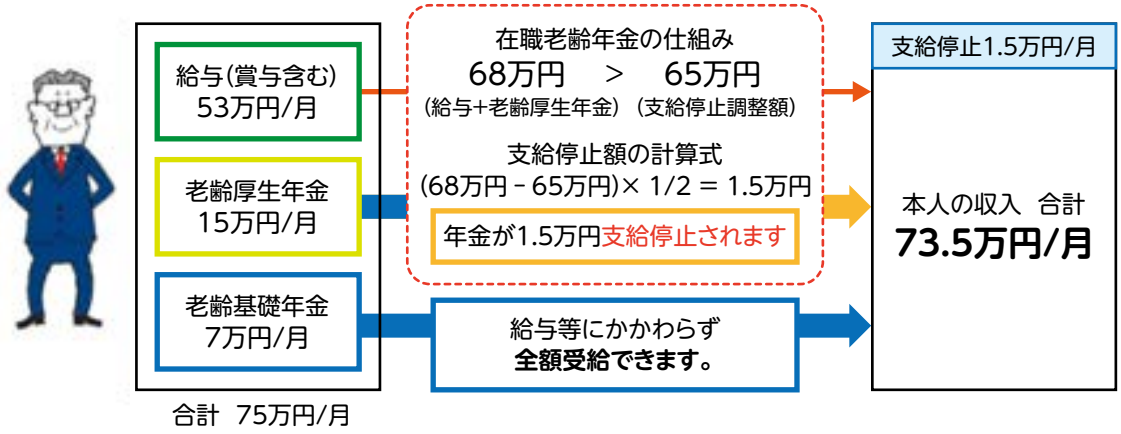
A

働きながらでも老齢年金を受け取ることができます。

特別支給の老齢厚生年金や、老齢基礎年金・老齢厚生年金は、給与収入がある場合でも受け取ることができます。

ただし、厚生年金保険に加入しながら働く場合や、厚生年金保険の加入事業所で70歳以降も働く場合は給与収入によって（老齢厚生年金と給与の合計が1月あたり65万円（令和8年度の支給停止調整額）を超える場合）は特別支給の老齢厚生年金または老齢厚生年金の一部または全部が支給停止となります。

一部停止の例：給与41万円（月額）、賞与144万円（年間）、
老齢厚生年金15万円（月額）、老齢基礎年金7万円（月額）

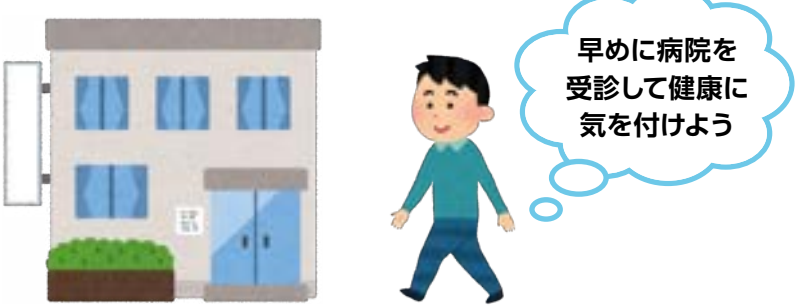


Q 健診で「要治療」や「要精密検査」と判定された従業員がいます。従業員の健康管理を担当する者として、どのように対応したら良いですか？

A

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された方には、お早めに事業主様または担当者様から医療機関への受診をお声掛けください。併せて、従業員様が受診しやすいよう業務の調整等のご配慮もお願いいたします。

なお、健診の結果、医療機関への受診が必要な方に対して、協会けんぽからも医療機関を受診いただくようお知らせをお送りしています。



栄養士だより

管理栄養士　柳澤　久子

食べて浴びてビタミンDをチャージ！



丈夫な骨を作る栄養素といえばまずカルシウムが思い浮かびますが、ビタミンDも欠かせません。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあります。カルシウムと一緒に摂取すると効果的ですが、日本人はカルシウムもビタミンDも摂取基準を満たしていません。「太陽のビタミン」とも呼ばれるビタミンD。秋の味覚さんまやきのこを食べたり、秋の日差しを浴びて散歩をしたりして、健康な骨作りを意識してみませんか。

日本人の多くがビタミンD不足

ビタミンDの1日の摂取の目安量*1は、12歳以上の男女ともに9.0μgとされていますが、日本人の1日当たりの摂取平均値*2は6.2μgです。食生活の変化（魚離れなど）、過度な紫外線対策や屋内生活の増加などが原因と考えられています。

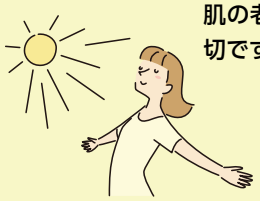
＊1「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より。＊2「令和5年国民健康・栄養調査」より。

ビタミンDをチャージする方法は2つ

＜日光（紫外線B波）にあたる＞

日光を浴びて紫外線B波が肌にあたると、体内のコレステロールを材料として肌でビタミンDが生成されます。住んでいる地域や季節によって紫外線の量は変わりますが、夏で5～10分程度、冬で30～60分程度が日差しを浴びる時間の目安です。

紫外線B波はガラス越しでは遮断されてしまうので、家での日光浴はベランダなどに出て行うとよいでしょう。



肌の老化や皮膚がんの予防にUV対策が大切ですが、過度なUV対策はビタミンD不足の原因の一つ。日焼けの原因となるメラミン色素が少ない手のひらには日焼け止めを塗らずに、手のひら日光浴もおすすめです。

＜食品から摂取する＞

ビタミンDを多く含む食品：魚介類、卵、牛乳・乳製品、きのこ類など

- 生鮭 1切れ（80g）……25.6μg
- さんま 1尾（100g）……16.0μg
- あじ 1尾（80g）……7.1μg
- ぶり 1切れ（80g）……6.4μg
- ちりめんじゃこ 10g……6.1μg
- 卵 1個（55g）……2.1μg
- 牛乳 200g……0.6μg
- あらげきくらげ 乾5g……6.5g
- 干ししいたけ 2個（6g）……1.0μg
- 生しいたけ 2個（30g）……0.1μg
- まいたけ 50g……2.5μg
- エリンギ 50g……0.6μg

＊ビタミンDは脂溶性なので、油と一緒にとることで吸収率がアップします。
＊きのこは調理前に30分ほど天日干しするとビタミンD含有量が増加します。





今夜のメニューのヒントに

きのこごはん～混ぜるだけでできあがり～

1人当たりの栄養価　エネルギー：297kcal／たんぱく質：5.4g／塩分：0.7g

材料（4人分）

- 米……2合
- しめじ……100g
- まいたけ……50g
- しいたけ……50g
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - 水……大さじ2
  - しょうが汁……小さじ1/2

作り方

❶ 米は普通に炊く。
❷ しめじ、まいたけは小房に分ける。しいたけは薄切りにする。
❸ 鍋に❷とⒶを入れ、水けがなくなるまで煮る。
❹ 炊き上がったごはんに❸を入れ、よく混ぜる。混ぜたらふたをして、しばらく味をなじませる。

＊きのこは200gを目安にお好みで組み合わせて。
＊お好みでゆずの皮のせん切りをそえて。かぼすなど柑橘をしぼって食べてもよい。
＊薄切り肉（牛でも豚でも）を加えてきのこと煮るとボリュームアップ。



クロスワードパズル Cross Word Puzzle

ヒント

ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウ、といえば？

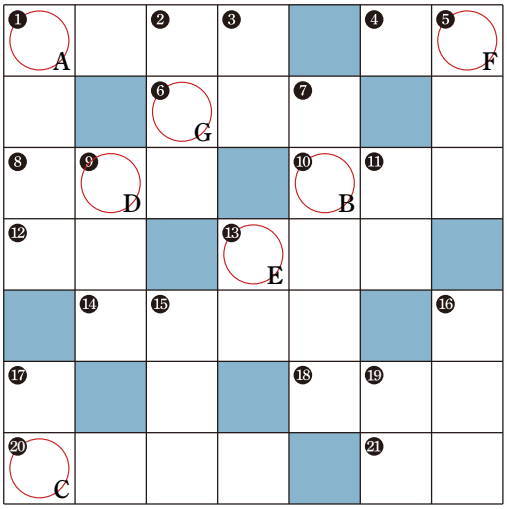
タテのカギ

❶ 1本の紐を輪にして、両手や指に掛けてさまざまな形や模様を作る遊び。
❷❸ 魚や貝をとること。すなどり。りょう。日本の関東地方にあり、成田国際空港があることで有名な県。
❺ 人生や生活の中での、苦しみと楽しみの両方を意味する言葉。
❼ 将来のリスクや状況の悪化を事前に察知し、自覚して備える心の持ちよう。
❾ 実が濃い紫の夏野菜。煮たり、焼いたり、辛子漬けなどの漬物も美味しい。
⓫ 英語で「おおまか」という意味を持ち、デザイン・イラストなど幅広い分野で使われる。
⓭ 小麦粉の生地を発酵させてから高温の窯で焼く、カレーと良く合う平焼きのパン。
⓯⓰ 種子から発芽して移植するために育てる幼い木。
⓱ 陸続きになっていて歩いて行ける磯。
⓰ 10月頃になると、奈良公園の鹿のある部分が切り取られるのは、何？
⓳ 「手が届く」という意味の主に広島県・山口県の方言。

ヨコのカギ

❶ 早朝に道路や広場などで、野菜や魚介類、加工品などを売買する定期的な市場。
❹ 空間を仕切ったり、出来事の区切りや終わりを表す、吊り下げて使われる布。
❻ 理非を明らかにすること。裁判。審判。
❽ 空間や位置において、間に他のものを挟まずに最も近く接している状態。
❿ 心に苦労や心配がなく、のんびりとした精神状態。
⓬ 木の実、種子、果物、昆虫などを食べる、ふさふさした尻尾のネズミの仲間。
⓭ 物を切る、削る、刺すために用いる、刃と柄で構成された手に持って使う道具。
⓮ 顔立ちが美しい男性。
⓲ あることが実現するだろうと望みをかけて待ち受けること。
⓴ 道や野の小道に生えていたことに由来して、植物学者の牧野富太郎博士が命名した菊。
㉑ 事実でない内容を本当のように伝えて相手をだます言葉。

答 [A　B　C　D　E　F　G]



7月号の解答

『(サ)(サ)(ニ)(タ)(ン)(ザ)(ク)』

❶サA	❷サ	❸ニ	❹シ	キ		❺シ
❻シ	ンE	セ	ン		❼サ	ビ
❽ミ	ス		❾サB	❿ル	ビ	ア
	⓫ウ	⓬ニC		⓭テ	キ	
⓮ユ		⓯ジ	⓰ザF	イ		⓱オ
⓲カ	⓳ミ		⓴シ	ン	㉑タ	クG
㉒タD	コ	ヤ	キ		㉓ナ	ラ

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8年11月13日（金）**、お届けは12月中旬、**2回目は令和8年11月27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。**お早めにお申込み下さい。**

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】 官製はがきに解答（10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
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【11～1月】

11月	12月	1月	時　間	会　　場	お問い合わせ先
19日(木)	17日(木)	21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)	4日(金)	8日(金)	10:00～12:00	岩国市役所 4階会議室	岩国支部　0827-84-5507
	16日(水)		13:00～16:00	下関市役所 5階	下関支部　090-1339-4791
12日(木)		14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

全社連の会長表彰を授章されました



去る、6月5日(金)セントコア山口で開催された理事会において、当協会の末永明典会長が、「全国社会保険協会連合会会長表彰」を授章されました。

この表彰は多年にわたり、各都道府県社会保険協会の事業に積極的に貢献し、その功績が顕著であり、他の模範となる会員事業所の代表者等を表彰するものです。末永会長おめでとうございました。

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券

7月にも募集しましたが、再度募集します。(令和8年度初回に限る)

【令和8年度分】

<対 象 者> 当協会の令和８年度協会費納入済事業所の被保険者とその被扶養者
<利用期間> 利用券到着日～令和９年１月31日(日)（2ケ月先までの購入が可能です）
<補助金額> １人１枚　1,000円（1事業所5枚まで）
<利用方法> パークチケットの購入時に利用できます。
<申込方法> 当協会のホームページから申込書を取得され、ＦＡＸでお申込ください。
<そ の 他> 先着順で受付しますが、配布予定数に達し次第受付を締め切ります。

詳しくはこちら
公式東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 検索

お問い合わせはこちら　https://www.tokyodisneyresort.jp/info.html

※2026年6月現在の情報です。

「2027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「2027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込みください。
『カレンダー希望』係まで　FAX（083）925−3666

令和８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宜しく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　https://www.shahokyo-yamaguchi.jp/

第六十三号　令和八年十月十五日発行　行政記事提供　日本年金機構　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　(株)西京コーポレーション

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 !!

参加費無料

● 日　時　令和８年11月27日(金)　午後１時～午後４時40分

● 場　所　海峡メッセ下関　下関市豊前田３-３-１

● 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　《 退職後の健康保険・年金について 》
（講師）吉国　智彦 先生（社会保険労務士）
《 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）大屋　洋 先生（年金ライフプラン講師）



● 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13日(金)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－ヤトヘ）
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 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 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は、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/