

社会保険 やまがた

No.636

3-4

2025年3-4月号

職場内で回覧しましょう

【チューリップ】 鶴岡市の「いこいの村公園」のチューリップ畑では、約150種類・約3万5千本が咲き誇ります。



C O N T E N T S

日本年金機構

P2-3

- 異動の季節です!
各お手続きを忘れずに!
- 60歳以上の方が
退職後継続再雇用したら
- 年金委員に関する必要な手続き
- お役に立ちます!ワンポイント相談室④

全国健康保険協会 山形支部

P4-5

- 令和7年度 保険料率のお知らせ
- 退職後の健康保険について
- おしえて!やまがたさん!
～インセンティブ制度について～

社会保険協会

P6-7

- 「人間ドック受診費用の助成」と「宿泊施設利用補助」の申請方法が変わります
- 山形県社会保険協会
会員事業所さまの特典
- 令和6年度『社会保険協会費』
納入のお願い
- 健康づくり ゴルフ大会のご案内



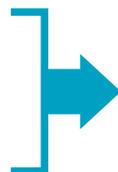
異動の季節です！ 各お手続きを忘れずに！

従業員を採用したら

被保険者の資格は、入社したときなど事実上の使用関係が始まったときに取得します。

被保険者となる日（資格取得日）

- 1 適用事業所に使用されるようになった日（入社日など）
- 2 使用されている事業所が適用事業所となった日
- 3 被保険者の適用から除外される事由に該当しなくなった日（日々雇い入れられる人から常時雇用になった場合など）
- 4 事業所が任意適用事業所として認可された日



5日以内に「資格取得届」を提出

+

扶養する家族がいる場合は、「被扶養者（異動）届」を合わせて提出

従業員が退職したら

厚生年金保険の適用事業所に勤務していた方が退職したときは、加入していた**厚生年金保険の被保険者の資格を喪失**します。退職後は、**再就職**する、**自営業者**または**無職**になる、**配偶者の扶養**になる等、状況に応じて加入する年金制度が異なります。厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き70歳まで厚生年金保険に加入しますが、それ以外の20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入するための手続きが必要です。また、扶養されていた60歳未満の配偶者についても、同様に手続きが必要となります。

退職後に加入する年金制度は、次のとおりです。届出書や提出先等の詳細は、[日本年金機構ホームページ](#)でご確認ください。

退職後は	再就職する		自営業者、無職 またはその配偶者になる (20歳以上)	厚生年金保険の加入者の 被扶養配偶者になる (20歳以上)
	年齢	70歳未満	70歳以上	20歳以上60歳未満
加入する 年金制度	厚生年金保険	厚生年金保険 [高齢任意加入]	国民年金 [第1号被保険者]	国民年金 [第3号被保険者]

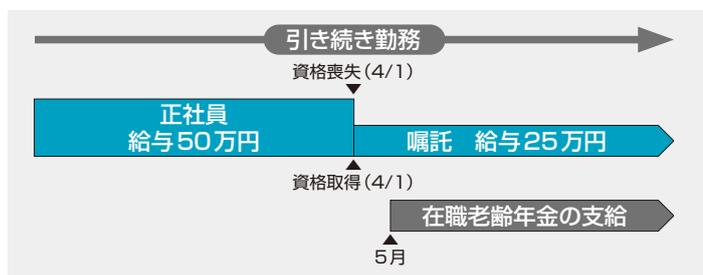
詳細は 日本年金機構 [就職・転職・退職](#) [検索](#) [ご確認ください](#)

60歳以上の方が退職後継続再雇用したら

健康保険・厚生年金保険に加入している方が**退職後1日の空白もなく**同じ会社に**再雇用**された場合、使用関係は存続し、健康保険・厚生年金保険の被保険者資格も継続します。

ただし、60歳以上の方が退職後1日の空白もなく継続して再雇用（退職後継続再雇用）される場合は、事業主との使用関係が一旦中断したのものとして、「資格喪失届」「資格取得届」を提出することができます。これによって、再雇用された月から再雇用後の給与に応じて標準報酬月額を決定することができ（「同日得喪」の特例）、保険料額等は、再雇用後の標準報酬月額に応じた額に変更され、在職老齢年金を受けている場合は、支給停止額が変更されます。

具体例 60歳の3月31日に退職し、引き続き嘱託で勤務する場合



添付書類（退職後継続再雇用の届出）

下記①と②の両方、または③を提出する必要があります。（できるだけ①と②を提出します）

- ①就業規則、退職辞令の写し（退職日の確認ができるものに限ります）
- ②雇用契約書の写し（継続して再雇用されたことが分かるものに限ります）
- ③「退職日」および「再雇用された日」に関する事業主の証明書（事業主印が押印されているものに限ります）

年金委員に関する必要な手続き

職場にいらっしゃる年金委員（職域型）に関する手続きは、健康保険・年金保険の手続きとは別に必要となります。

新しく従業員を年金委員に推薦する場合や現職の年金委員が交代、異動、退職する場合などは、通常の手続き（資格取得届や資格喪失届の提出）に加え、年金委員の異動に関するお手続きを別途お願いします。

届出様式は日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

トップページ>申請・届出様式>申請・届出様式(年金委員関係)>年金委員に関する届書一覧

- 年金委員推薦書(職域型) 交代(新たに担当)した場合
- 年金委員辞退届出書(職域型) 交代(別部署等へ異動)、退職した場合
- 職域型の年金委員に係る適用事業所所在地・名称変更届出書
..... 事業所名称・所在地が変わった場合
- 委嘱状又は年金委員証明書 再交付・記載内容変更届出書
..... 年金委員の氏名が変わった場合



詳しくは、日本年金機構 でご確認ください。

お役に立ちます！ ワンポイント相談室^④

国民年金の
手続きについて

Q1 妻が健康保険の扶養から抜けました。年金の手続きは必要ですか。

A1 国民年金第3号被保険者から第1号被保険者へ切り替える必要があります。(※20歳以上60歳未満の方)
国民年金への加入・種別変更(3号→1号)は電子申請ができます。

Q2 20歳になりました。学生なので国民年金保険料の納付が難しいのですが、
手続きに向く時間がなく困っています。

A2 在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」は電子申請ができます。

マイナポータルからスマホで国民年金手続の電子申請が24時間できます



- 1 マイナポータルの「年金」から、「国民年金に加入する方・加入中の方の手続き」に進む
- 2 手続の選択(希望する手続を選択する)
- 3 本人情報の入力(マイナンバーカードを読み取り、申請に必要な内容を入力する)
- 4 入力内容を確認(入力内容を確認し、電子申請する)

詳しくは、日本年金機構 HP

お問い合わせ

日本年金機構 山形県内各年金事務所

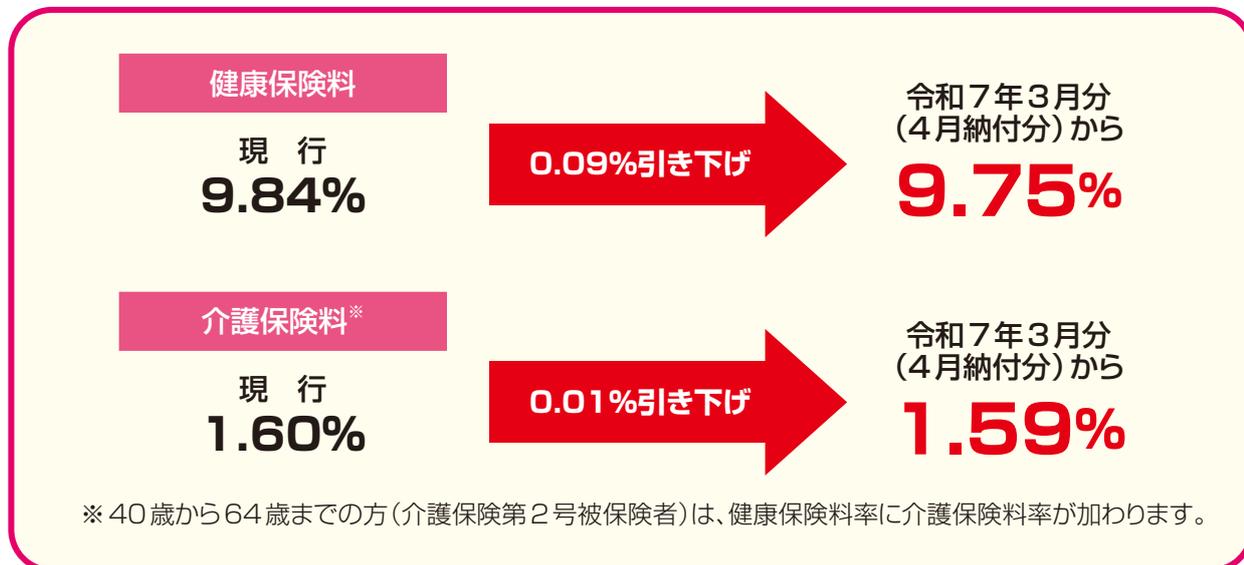
日本年金機構

URL <https://www.nenkin.go.jp/>



令和7年度 保険料率のお知らせ

協会けんぽ山形支部の保険料率は、令和7年3月分保険料(4月納付分)から変更となります。
加入者の皆さまの医療と健康を支えるため、保険料のご負担につきまして、ご理解をお願いいたします。



【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 企画総務グループ 023-629-7225 (音声案内 4番)

退職後の健康保険について

退職後の健康保険は、下記いずれかにご自身で加入する手続きが必要です。加入先によって、加入条件や毎月納める健康保険料額等が異なりますので、比較・ご検討のうえ、お手続きください。

加入先	協会けんぽの 任意継続保険	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの協会けんぽ都道府県支部	お住まいの市区町村	ご家族の勤務先
加入条件	<ul style="list-style-type: none"> 退職日までに被保険者期間が継続して2ヶ月以上あること 退職日の翌日から20日以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること (郵送の場合は20日以内必着) 	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	ご家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たしていること (ご家族の勤務先にお問い合わせください)
保険料	在職時の約2倍(上限あり) ※ただし、お住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合など、2倍にした額とならない場合があります	お住まいの市区町村の国民健康保険担当課にお問い合わせください	被扶養者は原則として保険料負担がありません

【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 業務グループ 023-629-7225 (音声案内 1番)

おしえて！やまがたさん!



～インセンティブ制度
について～



【やまがたさん】
総務課に所属する
健康保険に詳しいベテラン



【たなかくん】
やまがたさんと同じ
総務課の新人

1

来年度の健康保険料率、
下がるんですね!
負担が減るのはうれしいなあ。

そうね～インセンティブ制度が
大きく影響したわね!
みんなにもっと健康になってもらって、
さらに保険料率ダウンを目指さなきゃ!

2

インセンティブ制度…って
なんでしたっけ?

もう! ☆

健康づくりに関する5つの項目について、
協会けんぽ47都道府県支部の中で上位
15位になるとインセンティブが付与され、
保険料率が下がる仕組みよ!

3

ちなみに、令和5年度の実績で、
山形支部はついに1位になったの!
これは令和7年度の保険料率に
反映したのよ。

すごい!
仕事と同じで、結果が出ると
うれしいですね!
さらにやる気が出ます!

4

僕、今後もインセンティブが
取れるように頑張りたいです!
でも何をしたらいいんでしょうか…。

健診受診などはもちろん、
山形支部には課題もあるから、
みんなで取り組んでさらに
健康を目指さなくちゃね!

インセンティブ制度とは、5つの健康づくりの取り組みについて47都道府県支部をランク付けし、上位15位以内の支部にインセンティブ(報奨金)が付与され保険料率算定時に減額される仕組みです。令和5年度の実績で、山形支部は総合1位を獲得しました!

▼5つの評価指標と令和5年度の実績

1 特定健診等の実施率 1位	2 特定保健指導の実施率 6位	3 特定保健指導対象者の 減少率 25位	4 要治療者の 医療機関受診率 15位	5 後発医薬品の 使用割合 1位
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

総合1位を獲得したものの、健診を受けた後の取り組みが課題となっています。

- ・「要治療」「要精密検査」と判定を受けたら、必ず医療機関を受診しましょう。
- ・特定保健指導の対象とならないためには、日々の生活習慣が大切です。

特に、山形支部では「運動習慣に改善が必要な方の割合」が高い傾向にあります。

▼運動習慣要改善者の割合(2023年度)
ワースト2位 /47都道府県中

山形支部ホームページにて、運動習慣改善に活用いただける動画も公開中!
まずはここから始めてみましょう!



【お問い合わせ先】 協会けんぽ山形支部 企画総務グループ 023-629-7225(音声案内 4番)

お問い合わせ

全国健康保険協会(協会けんぽ) 山形支部
〒990-8587 山形市幸町 18-20 JA 山形市本店ビル 5階 TEL. 023-629-7225(代表)

協会けんぽ

検索

URL <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

～ご協力のお願い～

「人間ドック受診費用の助成」と「宿泊施設利用補助」の申請方法が変わります

健康保険証の新規発行が令和6年12月に終了したことから、これまで健康保険証の写しを添付していただいた申請方法を変更します。

健康保険証の写しの添付を廃止し、会員事業所さまより申請者さまが健康保険（又は第1号厚生年金保険）被保険者若しくはその被扶養者であることを確認していただき、その結果を申請書用紙に記入する取扱いとします。そのため申請書等の様式を変更いたします。

また、社会保険協会の会員番号を記入していただくこととします。会員番号は会費払込受領書や広報誌送付用封筒の宛名シールに印字されております。

お手数をおかけすることとなりますが、協会事業の円滑な実施にご協力をお願いします。

1 変更する申請書等

- 健康保持増進事業助成金申請書【承認書】
- 宿泊利用補助券申込書



2 変更箇所・記入上のお願い

- 健康保持増進事業助成金申請書【承認書】
 - ①「事業所確認欄」を新たに設けました。
 - ②受診予定者が健康保険（又は第1号厚生年金保険）被保険者若しくはその被扶養者であることを確認し、「確認」を○で囲んでください。



事業所が確認したら
○で囲んでください

確認

下記受診予定者は、当事業所の健康保険被保険者または第1号厚生年金被保険者※、若しくはその被扶養者であることを確認しました。

※第1号厚生年金被保険者とは、厚生年金被保険者のうち、主に民間の事業所に使用される方であり、旧共済組合の組合員（公務員）ではない方をいいます。

●宿泊利用補助券申込書

- ①「事業所確認欄」を新たに設けましたので、事業所さまで必要事項を記入してください。
- ②利用（宿泊）予定者が全員、健康保険（又は第1号厚生年金保険）被保険者若しくはその被扶養者であることを確認し、「確認」を○で囲んでください。



事業所が確認したら
○で囲んでください。

確認

上記利用（宿泊）者は、全員当事業所の健康保険被保険者または第1号厚生年金被保険者※、若しくはその被扶養者であることを確認しました。

- ③ 職場が離れているなど諸事情により「事業所確認欄」が記入不可の場合は、「健康保険証」や「健康保険資格確認書」、「資格情報のお知らせ」のいずれかの写しを宿泊利用者全員分添付しての申込みも可能です。

※変更後の様式は4月以降にホームページに掲載いたします。

山形県社会保険協会 会員事業所さまの特典

当協会では、社会保険制度の広報や会員事業所の皆さまの健康づくりのため、各種事業を展開しております。会員として会費を納入いただいている事業所の皆さまには、次のような特典がございます。

- ❶ 広報誌「社会保険やまがた」の隔月(奇数月)送付
- ❷ 当協会主催の社会保険事務講習会・年金説明会への参加及び資料提供
- ❸ 契約指定施設(宿泊、日帰り)利用料金の一部補助(詳しくは同封チラシ)
- ❹ 人間ドック、PET検査、脳ドック受診費用の一部助成
- ❺ 「施設利用会員証」による優待サービス
- ❻ 事業所での健康づくり講習会に無料で講師派遣
- ❼ 事業所での健康づくり研修用に無料でDVD貸出
- ❽ 当協会主催の健康づくりスポーツ大会(レクリエーション事業)への参加



詳細は、当協会ホームページをご覧ください

❺ 「施設利用会員証」による優待サービス

優待サービスを受けられる対象施設は、以下のとおりです。ご利用の際は、「施設利用会員証」をご持参ください。



【県外(一部山形県内)の対象施設】

優待サービスが受けられる施設名及びご優待内容は、当協会ホームページにてご確認ください。

船員保険会 3施設	鳴子やすらぎ荘(宮城県大崎市) など
高輪・品川プリンスホテル 4施設	品川プリンスホテル(東京都港区) など
プリンスホテルグループ	仙台うみの杜水族館(仙台市)、苗場スキー場(新潟県湯沢町) など
MYSTAYSホテルグループ 150施設	亀の井ホテル一関(岩手県一関市) など
HMIホテルグループ 43施設	ホテルパールシティ天童(天童市) など
クア・アンド・ホテルグループ 4施設	石和健康ランド(山梨県笛吹市) など
ダイワロイネットホテルズ 76施設	ダイワロイネットホテル山形駅前(山形市) など
その他の宿泊施設 9施設	いわき藤間温泉ホテル湊(福島県いわき市) など
その他の日帰り施設 6施設	弥彦・桜井郷温泉 さくらの湯(新潟県弥彦村) など



令和6年度 『社会保険協会費』 納入のお願い



当協会の各種事業は、会員である事業主の皆さまから納入いただいた会費により行っております。

令和6年度の会費につきまして、納入がお済みでない事業所さまにおかれましては、今年度末まで納入していただきますようご理解とご協力をお願い申し上げます。

健康づくり ゴルフ大会のご案内

日 時: 令和7年5月10日(土)
9時まで集合

場 所: ニューブラッサム
ガーデンクラブ(河北町)

募集人数: 32名

参加費: 2,000円

競技方法: ダブルペリア方式

申込方法: 当協会ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項をご記入のうえFAX
(023-633-4114)にてお申込みください

申込期限: 令和7年4月18日(金)



お問い合わせ・お申し込み

一般財団法人 山形県社会保険協会 〒990-0043 山形市本町 2-3-38 岩城ビル 4F

TEL. 023-642-6261 FAX. 023-633-4114

山形県社会保険協会

検索

URL <http://www.shahokyo-yamagata.jp/>



桜えびとカブの浅漬けサラダ

カブには消化酵素の働きがあるアミラーゼが含まれ、食べ過ぎや胸やけ等の弱った胃に効果があります。



材料 [4人分] ◎1人当たりおよそ51kcal

カブ……………2～3個 昆布茶……………小さじ1
 干し桜えび…大さじ4 ごま油……………小さじ2
 塩……………小さじ1 白ゴマ……………少々

作り方

- ① カブは皮ごと薄いイチヨウ切りにしビニール袋に入れ、塩を回し入れたら袋に空気を入れシャカシャカ振り、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② 桜えびをフライパンで空炒りし、香りが立ったら火を止め取り出しておく。
- ③ 食べる直前に①と②をボウルに入れ昆布茶とごま油で和え器に盛り、白ゴマを振る。



令和6年度「わたしと年金」エッセイ 入賞作品

厚生労働大臣賞 石川県 室田律子様(40代)

応募総数 1,489 件の中から、厚生労働大臣賞を受賞された作品を紹介します。

「キャーッ!!」私の叫び声が近所中に響き渡った。突然、夫が白目になって意識を失い倒れたのだ。近所の人達に見守られながら、彼は救急車で病院に運ばれた。持病もなく健康体そのものだったのに…

病名は原因不明の脳炎だった。主な症状は痙攣、発熱、頭痛、意識障害だが、現在でも死亡する人もいる。元通りの状態になる人もいれば、記憶障害や高次脳機能障害などの後遺症のために、社会復帰が困難となる重い病気だ。

私は深く、深く、絶望した。人工呼吸器を着けて眠る夫の横で泣きに泣いた。彼が倒れた日は、ちょうどお腹の子が生まれる予定日の1か月前の日だったのだ。子供に会う日をあんなに楽しみにしていたのに、この人は助かるの?助かったとしても、私達の事が誰かわかるの?どうやって今後生活をしていけばいいの?色々な思いがぐるぐる頭を巡った。神様はなんて意地悪なのと何度も何度も思った。夫の意識が戻らないまま、私は男の子を出産した。夫は13歳の時に父を亡くしていて、いつも父親のいない子供の気持ちは自分が1番解ってると言っていた。だからこそ私達をおいていくはずがないと思えた。私が夫と子供を守っていくしかないと強く決めた。

夫が目覚ましたら何とかなるという期待は虚しく、彼の後遺症は予想以上に重く、私が誰かわからなくなっていた。もちろん子供の事も。言葉も忘れてしまい、会話も出来ない状態だった。作業療法士、理学療法士、言語聴覚士によるリハビリが始まった。だが回復の兆しはなく、大人用と子供用のオムツを抱えながら、私は心が折れないよう、踏ん張るのが精一杯だった。そして入院から415日経った日に夫は退院した。息子は既に1歳になっていた。

私は家族を養えるよう、専門職に就こうと決めた。ファイナンシャルプランナーの勉強中に年金という分野に出会い、社会保険労務士を目指すことにした。その知識のおかげで路頭に迷わず、本当に救われた。

夫は会社員だったので傷病手当金を申請し、一年半後に障害年金を請求した。障害年金1級の証書を受け取った時、私はその場で握り締めながら泣き崩れた。彼の症状は重いと判断された事はやはりショックだった。だが、これで私達の生活は当面は守られると安心出来たのだ。そして病気で退職したため、失業保険の延長手続きをして、傷病手当金受給後には特定求職者として通常よりも長い期間受給が出来た。出産費用は出産育児一時金で賄えた。高額療養費制度で長期間の入院費はかなり助けられた。そうやってあらゆる社会保険制度のおかげで、私達家族はずっと守られたのだ。

あれから17年経った今、夫は長いリハビリの甲斐があり、社会復帰し、働いている。赤ちゃんだった息子は、高校2年生になった。そして私は社会保険労務士になった。

この素晴らしい社会保険制度に携わる仕事に誇りを持っている。あの時助けられた私が、次は困っている誰かの一助になればと思っている。それが私に出来る恩返しだ。年金の仕事もしている。家族が病気でどうしたらいいかと落ち込んでいる人や、大事な人が亡くなってこれからの生活に困っている人達に社会保険制度が守ってくれるから安心して伝えたい。もちろん、「保険」なので加入しないと保証はされない。自分は健康だから関係ないと思っている人も、いつ病気になるかもわからないし、事故で障害を負うかもしれない。だから関係ないなんて絶対に思わないで欲しい。「年金制度が破綻する」など誤った情報に惑わされないよう、制度をしっかり伝え、必要な人に、必要な制度を届けられるよう、これからも私は励み続けるでしょう。

最後になりますが、私達家族を守ってくださり心より御礼申し上げます。あの時、障害年金を受給出来たおかげで、夫は社会復帰出来て、息子は立派に成長し、私は社会保険労務士になれました。

入賞作品は、日本年金機構ホームページでもご覧いただけます。 🔍 私と年金エッセイ 審査結果 検索