



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 「熱中症予防の鍵！水分補給」
- 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 「第11回健康ウォーク開催のご案内」
- P-8 … 社会保険協会から 「事務担当者講習会開催のご案内」

vol.62
令和8年7月

職場内で掲示・回覧しましょう



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ からのお知らせ

「健康経営®」を始めましょう！

(「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。)

「健康経営」は「生涯現役」を目指す経営戦略です

中小企業にとって、少子高齢化の加速、労働人口の減少等により、人手の確保が難しくなっています。このことにより企業では、従業員の皆さまが健康で働き続けられる仕組みが重要視されており、元気に働き続けられることが地域社会の活力につながります。

「生涯現役社会」の実現に向けて、健康経営を始めてみませんか？



健康経営に取り組むことは・・・

- 従業員が長く元気に働き続けられることが、企業の最大の資産です
- 健康経営はイメージ戦略ではなく、**事業継続のための投資**です
- 高齢者が働き続けられる企業の存在が、**地域社会の活力**にもつながります

「健康経営」のためにまずは「健康宣言」を！

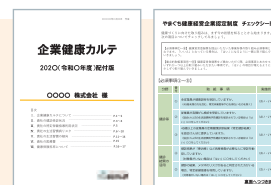
山口支部では、
1,614社が健康宣言を
しています！

※令和8年3月31日時点

STEP0

健康度を調べ、
課題を
見つける

- 協会けんぽ山口支部から「**企業健康カルテ**」「**チェックシート**」を取り寄せ、従業員の健康状態について自社の状況を確認します。
- 取り組むべき健康課題が分かったら、課題の改善方法を考え、健康づくりに向けた取組を設定しましょう。



STEP1

健康宣言の
登録をする

- STEP0 で定めた取組を「**健康宣言登録票**」に記入し、協会けんぽに FAX または郵送で提出します。(同時に山口県が実施している「**やまぐち健康経営企業認定制度(※)**」へ登録されます。)

※山口県と協会けんぽが協働して健康経営に取り組む企業を支援する制度



STEP2

健康づくりに
取り組む

- 協会けんぽより、健康宣言登録票の内容に基づいた「**健康宣言証**」が後日届きます。社内に掲示して従業員の意識を高めましょう。
- 「健康宣言証」の内容に基づき、1年間(初年度のみ半年～1年間)健康づくりに取り組みましょう。協会けんぽからのサポートも実施していますので、ご活用ください。

STEP3

評価シートで
1年間で
振り返る

- 取組開始から1年間(初年度のみ半年～1年間)の振り返りを行います。協会けんぽから「**やまぐち健康経営企業 評価シート**」提出の案内が届きますので、取組を振り返りながら記入し、山口県にWebフォームから提出しましょう。

健康宣言に関する
詳細はこちら▼



(協会けんぽ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 (代表)



(山口支部HP)

**日本年金機構 からのお知らせ**

Japan Pension Service

外国籍の従業員を雇用する事業主のみなさまへ

外国籍の従業員の方へ 周知 をお願いいたします

日本年金機構・年金事務所から封書(封筒イメージ図)が届いた従業員の方は、**保険料が未納になっている場合や、免除申請の手続きが済んでいない場合があります。**

外国籍の従業員の方へご確認いただき、封書が届いている場合は、**お近くの年金事務所へご案内をお願いします。**

<封筒イメージ図>

**外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続き**

国民年金は、国籍に関係なく、日本に住所を有する20歳以上60歳未満の方が被保険者になります。外国籍の方が日本に入国した場合、「**入国から厚生年金保険加入までの期間**」(※1)や、「**退職により厚生年金保険の資格を喪失した後の期間**」(※2)が、未納になっている場合があります。この期間についても、法律によって国民年金に加入し、**保険料を納付する義務**があります。

< 国民年金加入イメージ図 >

国民年金保険料の納付または免除申請が必要です!

経済的な理由により保険料を納めることができない場合は「保険料の免除制度」があり、原則として前年の所得を基準に審査しています。このため、**入国された最初の年については、免除基準に該当する可能性があります。**

保険料を未納のままにすると、**年金の受け取りや在留資格などの審査に影響**が出る場合があります。納付が困難な場合は、**速やかに免除申請の手続きを行っていただくようお近くの年金事務所(国民年金課)をご案内願います。**

年金事務所以外のご相談窓口など

年金に関する説明やお知らせを「わかりやすい日本語」やさまざまな言語で読むことができるウェブサイト。

【外国人向けサイト】

<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>
日本語以外の言語で**電話相談**できます。ねんきん加入者
ダイヤル
0 5 7 0 - 0 0 3 - 0 0 4
050で始まる番号で電話する場合は 03-6630-2525

対応言語

 ・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語
 ・スペイン語・タガログ語・ベトナム語
 ・インドネシア語・タイ語・ネパール語
 ・ミャンマー語

対応時間

 【英語】 月曜日 8:30~19:00
 火曜日~金曜日 8:30~17:15
 第2土曜日 9:30~16:00
 【その他の言語】 月曜日~金曜日 8:30~17:15
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

算定基礎届と月額変更届（7月・8月・9月改定分）では、
どちらの標準報酬月額が優先されますか。

A

7月、8月または9月の随時改定に該当する場合は、随時改定により決定された標準報酬月額が優先されます。

このため、算定基礎届の提出後であっても、7月、8月または9月の随時改定に該当した場合は、月額変更届を提出してください。

なお、8月または9月の随時改定の要件に該当することが予定されている被保険者について、事業主が申出を行った場合は、算定基礎届の届出を省略することが可能となっています。その場合は、月額変更届の提出漏れにご注意いただき、随時改定の要件に該当しないことが判明した場合は、速やかに算定基礎届を提出してください。

決定された標準報酬月額の内容については、日本年金機構からの通知の後、速やかに被保険者本人あて通知していただくようお願いします。

詳しくは、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

Q

これから入院することになり、医療費が高額になりそうです。
支払額を抑えるために利用できる制度はありませんか。

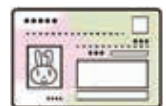
A

医療費が高額になる場合、マイナ保険証で受診すると、医療機関等の窓口で支払う金額を自己負担限度額までに抑えることができます。また、1か月に複数の医療機関を受診するなどにより、支払った医療費が自己負担限度額を超えたときは、高額療養費支給申請書をご提出いただくことで、払い戻しを受けられる場合があります。

申請書のご提出は「電子申請サービス」により、スマートフォン等から可能ですのでぜひご利用ください。

※マイナ保険証をお持ちでない場合、限度額適用認定証を事前に申請し、医療機関等に提示すると、支払額を自己負担限度額までに抑えることができます。

※マイナ保険証をお持ちの方でも、低所得者（住民税非課税等）に該当される場合は限度額適用・標準負担額減額認定証の事前申請が必要です。



自己負担限度額の
確認はこちら▼



（協会けんぽHP）

Check

健康保険に関する申請は「電子申請サービス」をご利用ください！

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）



電子申請サービスの利用手順

1. 協会けんぽHPまたはけんぽアプリからログインして、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、添付書類の電子ファイルをアップロードする
4. 内容を確認し、送信する

電子申請
サービスの
利用は
こちら▶



（協会けんぽHP）

栄養士だより

管理栄養士 柳澤 久子

熱中症予防の鍵！水分補給

人の体にはどのくらい水分が含まれていると思いますか？

成人男性で体重の約60%、成人女性で約55%を水分が占めています。子どもは約70～80%と大人より多く、加齢とともに

水分量は減り、高齢者では約50%になります。体内の水分量が1%失われるとどのの渴きを感じ、2%でめまいや吐き気、食欲減退などが見られ、5%では脱水症状や熱中症が起こります。

今年も厳しい暑さになりそうです。無理なくこまめに水分補給をしましょう。



水分は一般的に1日あたり2.5ℓ必要と言われています。飲み水だけでなく、食事からも水分をとっています。



体が吸収できる1回の水分量は200～250mlなので、一度にたくさんの水分をとっても尿として排出されてしまいます。コップ1杯200mlとして1日6杯程度を目安に飲むことを習慣づけましょう。水分をとるタイミングとしては、起床後、食事中、運動や入浴の前後、就寝前がよいでしょう。



*大量に汗をかく時はその分の水分補給することが大切です。
塩分の補給も忘れずに。
*水分制限のある方は医師の指示に従ってください。

**食事からも水分補給！****●朝ごはんを食べる**

食事を抜くとそれだけで水分不足となってしまいます。朝ごはんを食べて、就寝中に失われた水分を補給しましょう。ごはんには100gあたり60gの水分が含まれており、おかゆや雑炊、お茶漬けなどにすればさらに水分補給をすることができます。体調に合わせて食事内容を考えてみましょう。

●水分の多い食材を取り入れる

野菜や果物には水分が多く含まれており、ビタミンやミネラルの補給にも役立ちます。きゅうりやトマトなどの夏野菜、スイカなどの果物を食事やおやつに取り入れてみましょう。

●水分の多い調理法

汁物（みそ汁やスープ）は水分と栄養分を効率よくとることができます。また油を使う調理法（焼く・炒める・揚げる）では加熱温度が100℃を超えるため水分が少なくなりやすく、水を使う調理法（煮る・蒸す・ゆでる）では加熱温度が100℃を超えないため水分が残りやすいです。

**材料(4人分)**

- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・にんじん 1/4本(50g)
- ・なす 1～2本(150g)
- ・ズッキーニ 1本(150g)
- ・ピーマン 1個(30g)
- ・パプリカ 50g
- ・完熟トマト 2個(300g)
- ・にんにく 小1片(5g)
- ・ローリエ 1枚
- ・塩 分量は作り方に記載
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ1

今夜のメニューのヒントに**ラタトゥイユ～温かくても冷やしてもおいしい夏野菜料理～**

1人当たりの栄養価 エネルギー：74kcal／たんぱく質：1.4g／塩分：0.8g

作り方

- ① 野菜を切る
 - ・にんにくは軽くつぶしておく。
 - ・にんじんは薄めのいちよう切りにする。
 - ・にんじんとにんにく以外の野菜は1cmほどの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。
- ③ にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎとにんじんを入れ、塩ひとつまみを加え、弱火でしんなりするまで炒める。
- ④ なす・ズッキーニ・ピーマン・パプリカを入れ、塩ひとつまみを加え、弱めの中火で炒める。
- ⑤ 野菜の水分が出て全体的にしんなりしてきたら、トマト・ローリエ・塩小さじ1/4を加え、軽く沸いたら弱火にして20分ほど煮る。
- ⑥ 水分が飛んで野菜とトマトがなじんだら、塩・こしょうで味をととのえる。

*塩ひとつまみは親指・人差し指・中指の3本の指先で軽くつまんだ量(約0.5～1g)。
今回はひとつまみを小さじ1/8(0.75g)としました。

*野菜を入れる度に塩を加えてじっくり炒めることにより、食材から水分が出やすくなりうま味がアップします。
*トマト缶で作ったり、なすやズッキーニを大きめに切ったり、いんげんやセロリ、かぼちゃ、きのこのなどの野菜を入れたり、お好みで作ってください。

*残ったら、オムレツや焼いた肉や魚に添えてソース代わりに、パスタやカレーにアレンジ自在です。

Cross Word Puzzle

クロスワードパズル

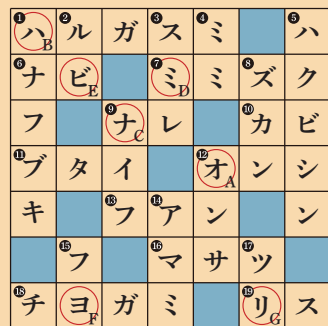
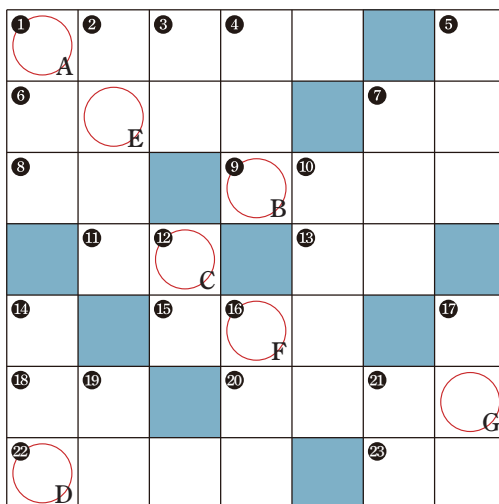
タテのカギ

1 魚介類などの新鮮な食材を生のまま薄切り、醤油やワサビなどをつけて食べる日本料理。
日本の小学校の教科で、「数」の処理や「図形」の概念を学ぶ。
本物のように見せかけること。
ある基準に基づいて物事、人物、書類などを詳しく調べ、適合・適否などを判断する行為。
非常に厳しい、過酷な、または現実的で甘くない様子。
疑似餌を複数連ねた仕掛けと、寄せエサを入れるカゴを組み合わせた釣法。
緑黄色野菜などに含まれる天然の黄色い色素の一種で、有害な光を吸収して目を守る。
大気中に浮かぶ水滴に太陽光が差し込み、屈折・反射することによって七色が現れる現象。
日本の伝統的な和服の一種で、主に夏場に着用される軽装の着物。
畳を敷き詰めた格式の高い部屋。特に客間。「客を〇〇に通す」。
アオイ科の夏野菜の代表格。独特の粘り気とシャキシャキ感が特徴で断面が五角形。
日本の神道において、神に仕え、神事（祭り）や祈禱などを行う女性。
板を平らにかけ渡して物をのせる装置。英語でシェルフ。

ヨコのカギ

- コシヒカリに対し「東の横綱」と呼ばれた、かつて宮城県を代表する銘柄米だった米の品種。
- 魚、肉、野菜などの食材が新しく、生き生きとしている状態。
- 歌の中で最も盛り上がる中心的なパート。
- 失敗すること。誤り、間違い。「サーブを〇〇する」。
- ブラジル原産のシソ科アキギリ属の植物の1種。花言葉は「尊敬」「知恵」「家族愛」。
- ヒトデやナマコと同じ「棘皮動物」の仲間、固い殻の表面がトゲで覆われている。
- 競争における対抗相手。
- 束縛や障害がなく、自分の思いのままになることや、自由な状態。
- 植物などの繊維を絡ませながら薄く平らに成形したもの。
- 自分の財産を信頼できる受託者に預け、管理・運用・処分してもらう法的な枠組み。
- だし汁で溶いた小麦粉に具材を入れ、3～5cmの球形に焼き上げた大阪名物。
- ブナ科の落葉広葉樹で、硬く耐久性に優れ、美しい木目が特徴の高級木材。

答 [A B C D E F G]



4月号の解答
「オハナミビヨリ」

お知らせ

「社会保険の事務手続」の送付について

6月の中旬に昨年度会費納入事業所様へお送りしております。
未着の場合はお手数ですが、当協会までご連絡をお願いいたします。

「施設利用助成事業のご案内」の送付について

当協会では、本年度も施設利用助成事業を行います。
●利用施設は、りんご狩り、梨狩り、プール、健康、入浴施設等15施設。
●「ご案内・申込書」は6月中旬に昨年度会費納入事業所様へご案内しております。
（「社会保険の事務手続」に同封しております。）
なお、各施設をご利用される場合は、電話等により開園状況等をご確認の上ご利用ください。

「令和7年度事業報告・決算」が承認されました。

山口県社会保険協会では、去る6月5日理事会において、また、6月24日評議員会において、令和7年度事業報告等が承認されました。
詳細につきましては、当協会ホームページの「情報公開」に掲載いたします。

【応募方法】 官製はがきに解答（7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】 8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【8～10月】

8月	9月	10月	時 間	会 場	お問い合わせ先
20日(木)	17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)	4日(金)	2日(金)	10:00～12:00	岩国市役所 4階会議室	岩国支部 0827-84-5507
19日(水)		21日(水)	13:00～16:00	下関市役所 5階	下関支部 090-1339-4791
	10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。



お得にパークを楽しもう！

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム







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

東京ディズニーランド・東京ディズニーシーのパークチケットの購入時にご利用いただける利用券です。

【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ヶ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第2受付を締め切ります。

詳しくはこちら



※2026年6月現在の情報です。

お問い合わせはこちら

<https://www.tokyodisneyresort.jp/info.html>



※写真・イラストはイメージです。 © Disney © Disney/Pixar

第11回健康ウォーク開催のご案内

今回も、宇部市「常盤公園」の「常盤湖1周コース」で健康ウォークを開催します。約5キロの平坦なコースです。是非、参加してみませんか。

【開催日】

令和8年10月25日(日)※小雨決行

【集合場所】

「ときわ湖水ホール前庭」

(常盤公園東駐車場すぐ)

※お車で越しの場合、別途駐車料金が掛かります

受付時間	受付 / 9時00分から9時30分
開 会 式	9時30分から ※開会式終了後随時出発
参加コース	約5km(常盤湖を1周するコース、約70分)
参加資格	会員事業所の被保険者及びそのご家族(小学生以上)
募集人員	30名(先着順)
参 加 費	無料
参 加 賞	参加者全員に粗品が贈呈されます。
持参品等	水筒、雨具、タオル、歩きやすい靴と服装
申 込 み	申込書に記入のうえ、 9月30日(水)までにFAX(083-925-3666) でお申し込みください。※後日、受付票等をお送りします。 10月9日(金)までに受付票等が届かない場合は、ご連絡下さい。

第11回健康ウォーク参加申込書

事業所整理記号	— (例: 01-ヤトヘ)		事業所名		
所在地	〒 —				
電話番号	() —		フリガナ 参加代表者氏名		
フリガナ 参加者氏名	生年月日	性別	住所	連絡先(電話番号)	
S H		男・女	〒 —	() —	
S H		男・女	〒 —	() —	
S H		男・女	〒 —	() —	

※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/>

社会保険協会 からのお知らせ

事務担当者講習会開催のご案内

社会保険事務担当者講習会

当協会では、会員事業所の事務担当者等を対象に、社会保険事務の基本や制度改正を説明する「社会保険事務担当者講習会」を下記日程により開催いたします。今年度は新任事務担当者、実務経験の少ない方向けの初級編です、ご参加をお待ちしております。

今年度の説明ポイントは次の内容です。
この機会に是非ご参加下さい。



説明のポイント

- 健康保険・厚生年金保険の主な事務手続き
- 厚生年金保険制度改正の解説
- 健康保険の給付

日程・開催会場

開催日	会場	場所	募集人員
令和8年9月 2日(水)	山口県産業技術センター	宇部市あすとぴあ4-1-1	30名
令和8年9月 9日(水)	萩市民館	萩市大字江向495-4	20名
令和8年9月11日(金)	海峡メッセ下関	下関市豊前田町3-3-1	30名
令和8年9月14日(月)	山口県健康づくりセンター	山口市吉敷下東3-1-1	30名
令和8年9月18日(金)	シンフォニア岩国	岩国市三笠町1-1-1	20名
令和8年9月29日(火)	周南地域地場産業振興センター	周南市鼓海2-118-24	30名

- 講 師 社会保険労務士 吉国 智彦 氏
- 時 間 13:30~16:30
- 募集人員 上記のとおり
- 申込方法 下記、申込書に記入のうえ、**FAX**でお申し込みください。後日、受付票をお送りします。
受付票が届かない場合は、ご連絡ください。 **FAX:083-925-3666**
- 受講費用 本年度会費納入事業所は **無料**
(上記以外の事業所は資料代金等3,000円をご負担いただきます。)
- お 願 い 参加者には資料を配布しますが、欠席の場合は資料の配布はできませんので、
ご理解ご協力をお願いします。

社会保険事務担当者講習会受講申込書

フリガナ		事業所名	
受講者氏名		事業所所在地	〒 -
フリガナ		電話番号	() -
受講者氏名		8年度会費 納入月日	令和8年 月 日
事業所整理記号	- (例:01-ヤトヘ)		
受講希望会場 (○を付す)	山口 ・ 下関 ・ 周南 ・ 宇部 ・ 岩国 ・ 萩		

※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/>