

社会保険

No.61

令和7年10月発行

shaho



駒ヶ根市 光前寺

CONTENTS

日本年金機構からのお知らせ

日本年金機構公式SNSを
ご活用ください！……2・3

協会けんぽからのお知らせ

令和7年12月2日以降、健康
保険証は使用できなくなります…4
令和7年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い…4

協会けんぽからのお知らせ

「健康経営優良法人2026」の申込
受付がまもなく終了します！…4
従業員様の健診後の健康管理に
ご協力をお願いします……5

長野県社会保険協会からのお知らせ

諏訪湖健康ウォーク開催のお知らせ…6

一般財団法人 長野県社会保険協会

ホームページ <https://www.shaho-nagano.or.jp/> または 長野県社会保険協会

検索



日本年金機構からのお知らせ

日本年金機構 公式SNS をご活用ください!



X (旧Twitter)



年金制度全般に関する発信

https://x.com/Nenkin_Kikou



Facebook



年金制度全般に関する発信

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61575964302278>



英語・やさしい日本語での発信

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61576205463510>

日本年金機構では、公的年金に関する制度周知、各種手続き、お送りする通知書の情報など、お客様のお役に立つさまざまな情報をSNSで発信しています。ぜひフォローしてご活用ください!

こんな方におすすめ

- 年金制度に関する最新の情報を知りたい
- 年金の手続きについて知りたい
- 年金に関する基礎知識を学びたい

日本年金機構 @Nenkin_Kikou

【#知っておきたい年金のはなし】
「『公的年金制度』ってどんな仕組み？」
働く世代が保険料を納めることで、将来必要ときに年金が受け取れる仕組みです。老後や病気、家族の死去など予測できないリスクに社会全体で備え、生涯を通じて私たちの生活を保障します。

3つの公的年金制度

<p>老齢年金</p>	<p>障害年金</p>	<p>遺族年金</p>
-------------	-------------	-------------

公的年金制度は、現役世代が保険料を納めることで、将来必要ときに給付を受けられるようになる社会保障制度です。

出典：厚生労働省ホームページ「サクッと学べる！年金制度12のキーワード」



日本年金機構

Japan Pension Service

▶ Xをフォローする

STEP 1

以下の二次元コードまたは検索から日本年金機構のアカウントにアクセスします。



https://x.com/Nenkin_Kikou

日本年金機構 X

検索

STEP 2

アカウントのフォローボタンを押下します。



日本年金機構
@Nenkin_Kikou

日本年金機構では、公的年金に関する制度周知、各種手続き、お送りする通知書の情報など、お客様のお役に立つ様々な情報を発信します。
【運用ポリシー】 [nenkin.go.jp/info/aboutweb/...](https://nenkin.go.jp/info/aboutweb/)

▶ Facebookをフォローする

STEP 1

以下の二次元コードまたは検索で日本年金機構のアカウントにアクセスします。



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61575964302278>



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61576205463510>

日本年金機構 Facebook

検索

STEP 2

アカウントの「いいね！」ボタンを押下します。



日本年金機構ホームページ



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

日本年金機構ソーシャルメディア運用ポリシー



<https://www.nenkin.go.jp/info/aboutweb/tw-policy.html>



日本年金機構

Japan Pension Service

協会けんぽからのお知らせ

令和7年12月2日以降、健康保険証は使用できなくなります

今まで病院等の窓口で健康保険証を提示して受診されていた方は、令和7年12月2日以降はマイナ保険証もしくは資格確認書の提示が必要になります。

Q 令和7年12月2日以降、使用できなくなった健康保険証はどうするの？

A 12月2日以降は、健康保険証を協会けんぽに返却する必要はなく、ご自身で廃棄が可能になります。 ※廃棄の際には個人情報ですので十分ご注意ください。



健康保険証(水色のプラスチック型)

令和7年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは毎年、被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認するため、被扶養者資格の再確認を行っています。被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な手続きですので、ご理解とご協力をお願いします。

送付時期 2025年10月中旬～下旬 ※事業主様へ被扶養者状況リストを順次送付

提出期限 2025年12月12日(金)

▼今年度は **扶養から外れる可能性の高い方のみ** 確認を行います ▼

対象者 ※確認対象となる被扶養者がいない場合、被扶養者状況リストは送付いたしません。

以下のいずれかに該当する被扶養者

- ✓健康保険の資格が重複している可能性が高い方
- ✓同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方
- ✓令和6年中の課税収入額が**130万円**(60歳以上は**180万円**)の金額を超過している方
(18歳未満の方や直近で認定された方を除く)

～協会けんぽからのお願い～

扶養解除となる方がいる場合は、日本年金機構へ「被扶養者異動届」を可能な限り電子申請によりご提出ください。なお、電子申請による提出が難しい場合は、「被扶養者状況リスト」に同封の「被扶養者調書兼異動届(削除用)」を「被扶養者状況リスト」と併せて協会けんぽへご提出ください。

協会けんぽ全体の前年度実績 扶養解除者数 約**6.3万人** 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額)※ 約**11億円**
※負担額は主に加入者総数で算出されますので、資格のない被扶養者が減ることにより、負担額が軽減されます。

被扶養者資格再確認業務について詳しくは、業務グループ(026-238-1250音声案内1)まで

「健康経営優良法人2026」の申込受付がまもなく終了します!

	大規模模法人部門	中小規模法人部門
◆申請期限	令和7年10月10日(金) 17時締切	令和7年10月17日(金) 17時締切
◆認定申請料	88,000円(税込)	16,500円(税込)

※詳しくは、健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「ACTION!健康経営」をご確認ください。

事業主様・健康管理ご担当者様へ 従業員様の健診後の健康管理にご協力をお願いします

① 健診の結果、「要治療」・「要精密検査」と判定された方がいた場合

受診状況の確認、受診しやすい環境整備等にご協力ください



健診の結果、「要治療」の項目があった従業員Aさん

最近仕事忙しい、症状も特にないからまだ大丈夫だね……

ちょっと待った!!

症状がなくても、生活習慣病は気づかぬうちに進行しています。要治療・要精密検査と判定されたら早急に受診することが大切です。



■未受診の状態のまま放置すると…

がん

心筋梗塞

脳梗塞

などの重大な病気のリスクが高まります

やがて

■左記のような病気になると…

長期入院・通院による高額な費用

休職による収入減

後遺症による日常生活への影響

協会けんぽでは未受診の方へ受診勧奨の取り組みをしています。対象者などの詳細についてはこちら



② 協会けんぽの健康サポート(特定保健指導)の案内が届いた場合

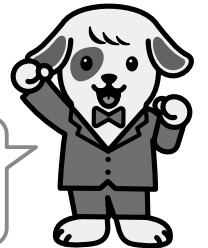
対象の方への声掛け、面談時間及び場所の確保にご協力ください



協会けんぽから勤め先の事業所に健康サポートの案内が届いた従業員Bさん

保健指導って怒られたりするイメージがあるけど実際はどうなの?

保健師・管理栄養士がその方のライフスタイルに合わせて、取り組みや目標を“一緒”に考えます!



健康サポートの流れ

●様々な方法で実施可能

- 職場で
- リモートで
- 健診後に健診機関で



STEP 1 初回面談(20~30分)

STEP 2 実践(3~6ヵ月)

STEP 3 振り返り

●初回面談で決めた取り組みを実践!

●保健師・管理栄養士がメールや電話でサポート!

特定保健指導に関する問い合わせは(026-238-1250音声案内2)まで

「要治療(要精密検査)の判定を受けた方の医療機関受診率」「特定保健指導(健康サポート)の実施率」はインセンティブ制度の項目であり、皆さまの健康保険料率引き下げにつながります。インセンティブ制度について▶▶▶



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿。
全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう!
毎月10日に健康情報配信中!
登録はこちらから→→→



kyoukaikenpo.or.jp(の後ろ)からのメールを受信できるよう設定してください

令和7年度 社会保険協会費納入について

令和7年度の社会保険協会費につきましては、多くの会員様から会費を納入いただき、厚く御礼申し上げます。
 本年度も社会保険制度の普及発展に努め、事業主様をはじめ、従業員の皆様やそのご家族の皆様の健康増進にご利用いただける事業を実施してまいります。引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。
 社会保険協会の各種事業につきましては、会員事業所様からの会費を唯一の財源として運営しておりますので、納入がまだの会員事業所様におかれましては、会費納入にご協力いただきますようお願い申し上げます。

諏訪湖健康ウォーク開催

11/8(土) 9:10 スタート予定

参加無料

完歩賞

すわっこランド 無料入館券

※無料入館券で施設内の温水プール、温泉が利用できます。
 ※無料入館券は当日のみ。
 ※完歩された方のみ対象です。

健康増進の一環として「健康ウォーク」を開催します。諏訪湖周辺の様々な景色を楽しみながら諏訪湖を歩きましょう。ウォーキングの後は、すわっこランドのプールや温泉でリフレッシュ!

集合 8:15 受付開始予定
 すわっこランド(諏訪市大字豊田732番地)施設駐車場あり

長野道 岡谷IC~岡谷JCT(上下線)リニューアル工事中
 最新情報をご確認のうえ、ご参加ください

定員 200名 (1周コース20名、半周コース180名)

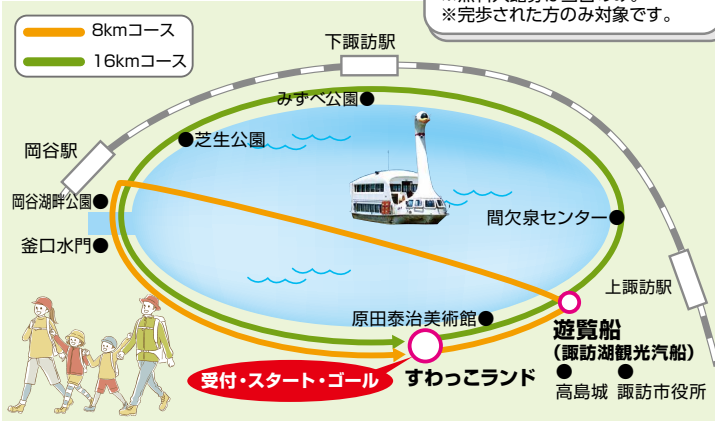
対象者 令和7年度の会費を納入いただいた事業所の被保険者及びその家族(ただし中学生以下は、保護者の同伴が必要です。)

申込み 申込書にご記入のうえ、**FAX**でお申し込みください。(受付完了の通知をハガキで担当者様あてにお送りいたします。)

締切日 10月23日(木)まで 定員になり次第締切ります。

コース 諏訪湖一周コース(約16km) 終了予定12時45分
 諏訪湖半周遊覧船コース(約8km) 終了予定11時45分

- 半周遊覧船コースについて～
- 遊覧船は10:00出航の1便のみとなります。(乗船時間は約20分)
- 歩く距離は、遊覧船のり場まで約2km。降船(岡谷棧橋)後、すわっこランドまで約6kmです。



その他

- 昼食・飲み物・雨具等、必要なものは各自でお願いします。(なお、すわっこランドに飲食コーナーがあります。)
- 雨天でも実施いたします。ただし、強風等で遊覧船が出航できない場合、8kmコースは中止となりますのでご了承ください。

問い合わせ 026-226-5240

主催 (一財)長野県社会保険協会 共催 全国健康保険協会長野支部

諏訪湖健康ウォーク

参加申込書

- 傷害保険に加入しますので、参加者全員分(乳幼児も含む)をご記入ください。
- 太枠欄には当日の代表者の氏名等をご記入ください。
- 記入欄が不足の場合は、コピーしてお使いください。

事業所名

事業所住所 〒

事業所電話

申込担当者

合計

名

フリガナ 参加者氏名	当日連絡可能な電話番号(携帯)		希望コース(○印)	
	1	2	1周	半周遊覧船
1			1周	半周遊覧船
2		1周 半周遊覧船	1周	半周遊覧船
3		1周 半周遊覧船	1周	半周遊覧船

*ご記入いただきました個人情報、本事業の運営およ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。

締切日 10月23日(木)まで FAX 026-223-4876