

社会保険

No.63

令和8年5月発行

shaho



白馬村 北アルプスと桜

CONTENTS

長野県社会保険協会からのお知らせ

令和8年度事業計画及び収支予算について… 2

令和8年度年会費納入のお願い… 2

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… 3

温泉宿泊助成券… 3

ハラスメント防止/健康啓発DVDの貸出しのご案内… 3

日本年金機構からのお知らせ

国民年金保険料の育児免除制度が始まります… 4

日本年金機構からのお知らせ

社会保険制度説明会のお知らせ… 5

協会けんぽからのお知らせ

長野支部の令和8年度保険料率をお知らせします… 6

令和8年度の協会けんぽの健診がさらに手厚くなっています!… 7

長野県社会保険協会からのお知らせ

施設利用補助券配布のお知らせ… 8

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



令和8年度

事業計画及び収支予算について

(一財)長野県社会保険協会では、去る3月17日に長野市に於いて理事会及び評議員会を開催し、令和8年度の事業計画及び収支予算について審議を行い、決定いたしましたので皆様にご報告します。



令和8年度・事業計画

1. 社会保険制度、同事業の普及啓発と本会事業周知

- (1) 広報紙の発行
広報紙「社会保険ながの」を発行して、会員及び被保険者に対し社会保険制度及び本会事業の周知を図る(年4回発行)。
- (2) 社会保険の手引の作成
健康保険、厚生年金保険、国民年金及び労働保険の事務処理に係る参考図書として、「社会保険の手引及び協会事業案内」を作成して会員に配布する。
- (3) 社会保険事業の普及発展
「社会保険事務講習会」及び「ねんきん説明会」を開催し、社会保険事業の普及発展と共に本会事業の周知を図る。
- (4) 「協会事業のご案内」のリーフレットを作成して、本会事業の周知を図る。
- (5) ホームページの活用
当協会の情報並びに社会保険制度の最新情報を広く提供し、事業内容の周知を図る。

2. 健康増進事業

健康増進事業を重要な協会事業のひとつに位置づけ、健康の保持増進を奨励する。

- ・プール利用補助券の配布 7～8月
- ・ゴンドラ(リフト)&ロープウェイ利用補助券の配布 7～3月
- ・東京ディズニーリゾート利用補助券の配布 7～3月
- ・家庭常備薬斡旋 10月
- ・日帰り温泉施設利用補助券の配布 10月～2月
- ・ボウリング、バッティング利用補助券の配布 10月～3月
- ・健康ウォーキング(協会けんぽ長野支部と共催予定) 11月
- ・温泉宿泊助成券の配布 通年
- ・ハラスメント防止/健康啓発DVDの貸出し 通年
- ・施設利用会員証(優待割引)の発行 通年

3. 関係団体への支援

- 関係団体の健全円滑な運営を支援する。
- ・長野県社会保険委員会連合会

4. 諸会議

- (1) 理事会 令和8年6月/令和9年3月
- (2) 評議員会 令和8年6月/令和9年3月

(3) 関係機関の諸会議

- ① 社会保険協会関東地区会議(群馬県)
- ② 中部地区社会保険協会事務打合せ会(静岡県)
- ③ 社会保険協会理事セミナー(東京都)

5. その他

- (1) 社会保険委員会活動の支援
- (2) 全国社会保険協会連合会との連携
- (3) 関係機関との連携
- (4) 新規会員の加入促進
- (5) 会費納入の利便性の確保

令和8年度・収入支出予算書

令和8年4月1日から令和9年3月31日まで

(単位:円)

科目	本年度予算額	前年度予算額	増減
I 事業活動収支の部			
1. 事業活動収入			
基本財産利子収入	10,000	4,000	6,000
特定資産利子収入	20,000	10,000	10,000
会費収入	56,300,000	57,244,000	△944,000
受取利息収入	1,000	1,000	0
雑収入	100,000	85,000	15,000
事業活動収入計	56,431,000	57,344,000	△913,000
2. 事業活動支出			
事業費支出計	41,987,000	42,729,000	△742,000
管理費支出計	16,060,000	16,200,000	△140,000
事業活動支出計	58,047,000	58,929,000	△882,000
事業活動収支差額	△1,616,000	△1,585,000	31,000
II 投資活動収支の部			
投資活動収入計	0	0	0
投資活動支出計	0	0	0
投資活動収支差額	0	0	0
III 予備費支出			
当期収支差額	△1,616,000	△1,585,000	△31,000
前期繰越収支差額	1,616,000	1,585,000	31,000
次期繰越収支差額	0	0	0

令和8年度

社会保険協会費(年会費)納入のお願い

社会保険協会は、会員事業所様にご協力いただいております会費を唯一の財源とし、社会保険制度の趣旨の普及、被保険者とその家族の健康増進及び福利の向上を目的として、各種事業を実施しております。

6月に納付書をお送りいたしますので、本年度におきましても会費の納入にご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

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
パークチケット購入にご利用いただける利用券です。



*オンライン購入での専用利用券です。
*ディズニーホテル宿泊代金への利用は2025年度で終了しました。

- 利用期間 2026年7月1日～2027年3月31日
- 申込資格 令和8年度の会費を納入いただける事業所様
- 利用対象 上記事業所の事業主、被保険者、被扶養者
- 補助額 1枚につき、1名様、1,000円の補助
- 申込方法 社会保険協会ホームページから申込書を印刷し、必要事項をご記入のうえ、お申し込みください

配布枚数に限りがありますので、事業所の規模に応じて申し込みの上限枚数を設定させていただきます。
配布予定数に達し次第終了となりますので、あらかじめご了承ください。

詳細は、ホームページをご覧ください。

長野県社会保険協会

検索

温泉宿泊助成券

下呂温泉&長良川温泉

(利用できる旅館は当協会ホームページをご覧ください。)

助成券の概要

本券は加盟旅館の現地支払いに利用できるほか、旅行会社等へ宿泊代を前払いした場合には、旅館内の飲食代、土産代に使うことができます。
他の宿泊割引との併用ができます。
1泊の宿泊につき1人1枚利用ができ、利用対象者は被保険者及び小学生以上のご家族と同伴者です。
発行枚数が累計4,000枚で終了させていただきます。

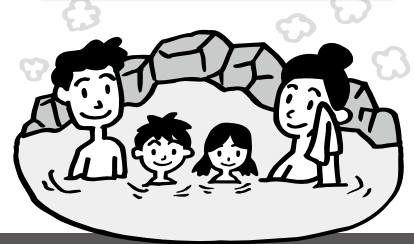
ご利用期限
**令和9年
3月31日(水)**
(下呂温泉は
令和8年12月31日(木))

申込資格

令和8年度の会費を納入していただける事業所様
(申込上限枚数がありますので、詳細はホームページをご覧ください。)

申込方法

長野県社会保険協会のホームページから申込書を印刷して、返信用切手を貼った封筒を同封のうえお申し込みください。



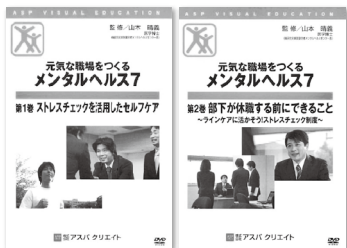
(1泊500円割引・他の割引と併用可)

「ハラスメント防止/健康啓発DVDの貸出し」のご案内

職場での研修会、従業員の皆さまの健康づくりや健康管理等にご活用ください。

▶ストレスチェック制度が義務化へ

2025年5月の改正労働安全衛生法により、50人未満の小規模事業場も義務化の対象となります。
(2028年5月までに施行予定)



▶職場のハラスメント講座

- セクハラ・パワハラ・マタハラ

▶カスタマーハラスメント

- 企業に求められるカスタマーハラスメント対策

▶職場のコミュニケーション・スキル

- アンガーマネジメント 上手な怒りとの付き合い方
- アサーション 上手な気持ちの伝え方(傾聴力、質問力、DESC法など)

詳細は、ホームページをご覧ください。

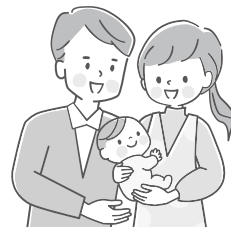
長野県社会保険協会

検索

日本年金機構からのお知らせ

令和8年(2026年)10月から 国民年金保険料の育児免除制度が始まります!

実子、養子を育てている方は、育児のための免除制度を利用できます。



- 国民年金第1号被保険者（自営業者・農業者・アルバイト・無職など）も育児で保険料が免除される制度が始まります。
- お子さま（実子・養子）を育てている方（父母・養父母）は、申請することで、月額17,920円（令和8年度）の保険料が免除されます。
- 対象期間は、お子さま（実子・養子）が1歳になる誕生日の前月までです。
- 将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

育児免除イメージ図

	12月	1月	2月	3月	4月	5月	12月
母親	産前産後免除期間 出産予定月または出産月の前月から4か月間				育児免除期間		
父親 (養父母)		育児免除期間					

1歳の誕生日の前月(12月分)まで



申請はスマホでOK! 電子申請がかんたん便利



基本的に、書類を添える必要はありません。

※届書（紙）による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届」
「マイナンバーカード」の写し等が必要となります。



スマホで24時間365日、電子申請できます。

※お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口や郵送でも手続きできます。

制度や手続きの
詳細はこちら



日本年金機構特設ページ
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ikujimenjo.html>



マイナポータル(電子申請)はこちら
<https://myna.go.jp>

令和8年度 社会保険制度説明会のお知らせ

平素より社会保険の事業運営につきまして、格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。本説明会では、様々なトピックスから事業主、社会保険事務担当者の皆様に情報をお届けしたいと思っております。

ご多忙のところ恐縮ですが、事務担当者のご出席にご配慮いただきますよう、よろしくお願いいたします。日程および開催場所等の詳細は、日本年金機構ホームページ「**【事業主の皆様へ】令和8年度社会保険制度説明会の開催について**」をご確認ください。

☆社会保険制度説明会で予定しているプログラムの一例です。(開催場所によって説明会のプログラムは異なります。)

①算定基礎届について ②オンラインサービス ③子育て支援のための制度 ④その他(全国健康協会長野支部より)

事務所	日時		会場	対象事業所
長野南・北	6月25日(木)	10:00~	ホクト文化ホール(中ホール) (長野県県民文化会館)	長野市 小川村 の事業所
		14:00~		
	6月23日(火)	10:00~	メセナホール(小ホール) (須坂市文化会館)	須坂市 中野市 飯山市 飯綱町 信濃町 下水内郡 上高井郡 下高井郡 の事業所
		13:30~		
	6月18日(木)	10:00~	千曲市更埴文化会館 (あんずホール)	千曲市 埴科郡 の事業所
		13:30~		
岡谷	6月17日(水)	13:30~	茅野市民館(ホール)	諏訪市 茅野市 諏訪郡 の事業所
	6月24日(水)	13:30~	カノラホール(小ホール) (岡谷市文化会館)	岡谷市 諏訪市 諏訪郡 の事業所
伊那	6月19日(金)	13:30~	長野県伊那文化会館 (小ホール)	伊那市 駒ヶ根市 上伊那郡 の事業所
飯田	6月16日(火)	14:00~	飯田文化会館(ホール)	飯田市 下伊那郡 の事業所
松本	6月29日(月)	13:30~	キッセイ文化ホール(中ホール) (長野県松本文化会館)	松本市 塩尻市 安曇野市 東筑摩郡 の事業所
	6月19日(金)	13:30~	木曾文化公園 (文化ホール)	木曾郡 の事業所
	6月23日(火)	13:30~	大町文化会館 (大ホール)	大町市 北安曇郡 の事業所
小諸	6月12日(金)	14:00~	小諸市市民交流センター (ステラホール)	小諸市 北佐久郡 の事業所
	6月18日(木)	14:00~	佐久市佐久平交流センター (ホール)	佐久市 南佐久郡 の事業所
	6月22日(月)	14:00~	上田市交流文化芸術センター (小ホール)	上田市 東御市 小県郡 の事業所

☞説明会は各会場とも概ね2時間程度を予定しております。開始時刻の30分前より受付します。

☞できるだけ対象日時にご出席ください。出席席や別会場へ参加する場合の事前連絡は不要です。

☞各会場とも駐車台数に限りがありますので、公共交通機関利用のご協力をお願いいたします。

協会けんぽからのお知らせ

長野支部の令和8年度保険料率をお知らせします

健康保険料率

令和8年3月分から

9.69% ▶ **9.63%**

介護保険料率

令和8年3月分から

1.59% ▶ **1.62%**

子ども・子育て支援金

令和8年4月分から新たにスタート

0.23%

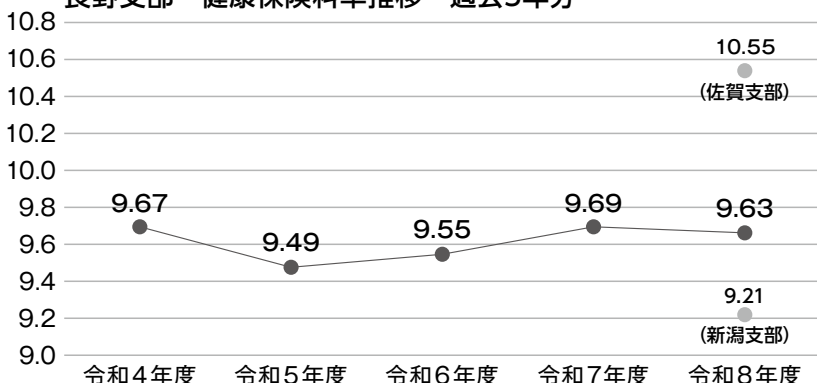
※協会けんぽの健康保険料率は各都道府県支部によって異なります。なお、令和8年度の全国平均健康保険料率は令和7年度の10.0%から0.1%引き下げ、9.9%です。

※令和8年4月（5月納付分）より子ども・子育て支援金制度が始まります。

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は健康保険料率と子ども・子育て支援金に介護保険料率が加わります。

前年度より0.06%引き下げ、全国では9番目の低さ！

長野支部 健康保険料率推移 過去5年分



順位	支部	保険料率 (%)
1	新潟	9.21
2	沖縄	9.44
3	福島	9.50
4	岩手	9.51
5	茨城	9.52
6	山梨	9.55
7	富山	9.59
8	静岡	9.61
9	長野	9.63
10	埼玉	9.67

・全国で一番低い保険料率は新潟支部の9.21% ・全国で一番高い保険料率は佐賀支部の10.55%

前年度より保険料率の変動した要因は？

長野支部の保険料率の変動した主な要因

1

令和6年度分長野支部収支精算

長野支部では令和6年度の保険給付費等が、見込み額よりも多かった精算分として、0.05%分が令和8年度の健康保険料率に加算されました。

2

インセンティブ制度によるもの

令和8年度の保険料率に影響する令和6年度実績において、長野支部は34位（前回5位）となり、保険料率を前年比で0.077%引き上げる結果になりました。

3

全国平均保険料率の引き下げによるもの

今般、現役世代の負担軽減、中小企業を取り巻く厳しい状況などの現在の社会経済情勢などを踏まえ、令和8年度の平均保険料率は令和7年度から0.1%引き下げ、9.9%となりました。



「保険料率」に関するお問い合わせは(026-238-1250音声案内4)まで

令和8年度の
協会けんぽの健診がさらに手厚くなっています!
 年に1度、協会けんぽの健診でからだの状態をチェックしましょう!

対象者

20・25・30・35歳～74歳の被保険者(ご本人)

3月下旬頃、令和8年度の「生活習慣病予防健診等のご案内」を事業所様宛にお届けしております! 緑色の封筒を、ご確認ください!

●生活習慣病予防健診等のメリット



労働安全衛生法で定められている項目の他、胃、大腸、肺がんなど検査項目が豊富



令和8年度より検査項目が最も充実した人間ドック健診補助実施



メタボのリスクで対象となった方は、健康サポート(特定保健指導)を提供

■自己負担(一般健診費用)

費用総額 19,635円

協会補助額
14,135円

自己負担額
5,500円

▶ **5,500円** (最高)
の負担額で受診可能



■協会補助額(人間ドック健診)

(最高)
25,000円の補助を実施

■対象年齢(一般、人間ドック健診とも)

35歳～74歳

■内容

一般健診の項目よりもさらに詳しく検査する人間ドックに25,000円までの費用補助を行います。

令和8年度人間ドック健診実施機関一覧について詳しくはこちらから▶



さらに! 令和8年度からは**若年者用の健診**※も追加されました!

■対象年齢 **20歳・25歳・30歳**

■自己負担(若年者用一般健診)

(最高)
2,500円

費用総額 8,921円

協会補助額
6,421円

自己負担額
2,500円

※若年者用一般健診とは、一般健診(35歳～74歳の方)の検査項目から胃・大腸の検査を省略した健診となります。

一般健診、人間ドック健診、若年者用の健診について詳しくはこちらから▶



「生活習慣病予防健診等」に関するお問い合わせは(026-238-1250音声案内2)まで

●ご受診までの流れ

Step 1

確認

「生活習慣病予防健診等のご案内」、「健診対象者一覧」等を確認

Step 2

予約

協会けんぽと契約している健診機関へ直接電話などで受診予約
協会けんぽへの申し込み▶不要

Step 3

受診

マイナ保険証、健診実施機関から送付される「問診・検査キット」等を持参して受診



「もしも」と「いつも」に安心を。

便利な電子申請使ってみませんか?!



長野支部の公式LINE始めました!
毎月2回、協会けんぽの事業案内や健康情報をお届けします!
友だち追加はこちらから ▶▶



施設利用補助券配布のお知らせ

令和8年度の健康増進事業の一環として下記の補助券を配布しますので、ご利用ください。

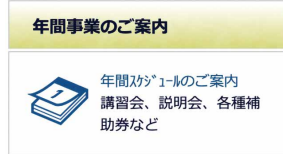
申込資格 令和8年度の会費を納入いただける事業所様

利用対象 上記事業所の事業主、被保険者、被扶養者

対象施設 当協会ホームページ（年間事業のご案内）でご覧いただけます。

申込方法

- 下記の申込書（コピー可）の①②③をご記入のうえ、切手を貼った返信用封筒を同封し、郵送にてお申し込みください。
- 申込書は1事業所1枚とします。
- プール利用補助券とゴンドラ（リフト）&ロープウェイ利用補助券の両方をお申し込みされる場合は、返信用封筒を2枚同封してください。
- 券の発行枚数に限りがありますので、事業所の規模に応じて、申込みの上限枚数を設定させていただきます。
- 発行枚数に達し次第終了となりますので、予めご了承ください。



発送 6月下旬より順次発送いたします。

申込先 〒380-0936 長野市中御所岡田131-10 長野県中小企業会館4階 （一財）長野県社会保険協会

プール利用補助券
 利用期間 2026年7月1日～2026年8月31日

ゴンドラ(リフト)&ロープウェイ利用補助券
 利用期間 2026年7月1日～2027年3月31日

補助内容 契約施設のうちいずれか1カ所で、1名様、当日1回限り、1枚のみご利用いただけます。1枚につき、上限300円の利用補助券（各施設共通）です。

補助内容 契約施設で、グリーンシーズンまたはウィンターシーズンのどちらか一方のシーズンに利用できる補助券です。いずれか1カ所で、1名様、当日1回限り、1枚のみご利用いただけます。1枚につき、上限1,000円の利用補助券（各施設共通）です。対象券種が1,000円以下の場合おつりはできません。

事業所規模	上限枚数	返信用封筒の貼付切手
1～4人	2枚	110円
5～9人	4枚	
10～19人	8枚	
20～29人	12枚	
30～49人	20枚	
50～99人	25枚	
100人以上	30枚	



事業所規模	上限枚数	返信用封筒の貼付切手
1～4人	1枚	110円
5～9人	2枚	
10～19人	5枚	
20～29人	10枚	
30～49人	20枚	
50～99人	25枚	180円
100人以上	30枚	

----- 切り取り線 -----

令和8年度 施設利用補助券 申込書 (一財)長野県社会保険協会 宛		① 申込枚数	
		プール	ゴンドラ(リフト)&ロープウェイ
②	事業所整理記号 例 32イロハ・51CB	枚	枚
③	郵便番号	協会受付欄 (※記入不要)	
	事業所所在地		
	事業所名		
	電話番号		
	申込担当者氏名		

プール利用補助券とゴンドラ(リフト)&ロープウェイ利用補助券の両方をお申込みされる場合は、返信用封筒を2枚同封してください。

申込期限 令和8年5月29日(金)到着分まで