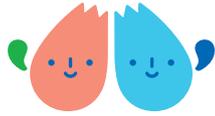


# 社会保険 とやま

SHAKAI HOKEN TOYAMA

2025.2  
隔月発行 No.656



## CONTENTS

### 「社会保険協会」からのお知らせ

- 第12回健康ボウリング教室のご案内
- 宿泊施設利用補助のお知らせ
- 『富山県美術館』企画展のお知らせ
- 劇団四季『赤毛のアン』観覧補助のご案内
- 「社会保険事務担当者講習会」を終えて
- 施設利用会員証のご案内

### 「日本年金機構」からのお知らせ

- 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続きについて
- 個人番号(マイナンバー)は正しく記入してください
- 富山県内社会保険委員会合同研修会開催

### 「協会けんぽ」からのお知らせ

- 「ご退職後の健康保険」について
- 事業主様へ 資格を喪失される方の「保険証等の回収と返却」をお願いします
- LINE公式アカウント始めました!

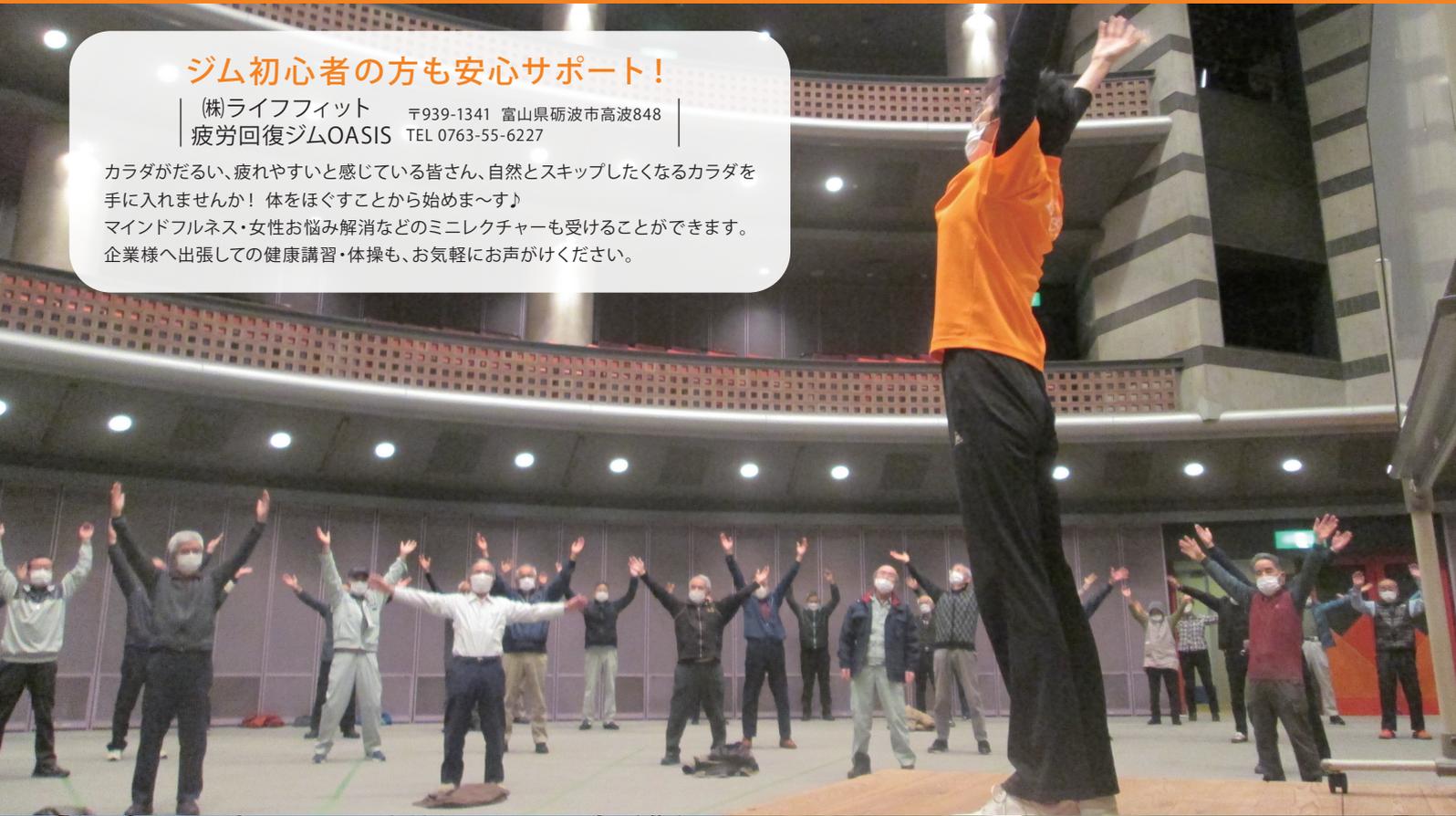
### 「富山県」からのお知らせ

- あなたの「こころ」元気ですか?

## ジム初心者の方も安心サポート!

(株)ライフフィット 〒939-1341 富山県砺波市高波848  
疲労回復ジムOASIS TEL 0763-55-6227

カラダがだるい、疲れやすいと感じている皆さん、自然とスキップしたくなるカラダを手に入れませんか! 体をほぐすことから始めます♪  
マインドフルネス・女性お悩み解消などのミニレクチャーも受けることができます。  
企業様へ出張しての健康講習・体操も、お気軽にお声がけください。





## 第12回 健康ボウリング教室のご案内

**利用対象者** 当協会会員事業所の**事業主及び被保険者とそのご家族**(小学生以上)

**募集人数** 各コース 先着20名 **申込締切** 令和7年3月21日(金)必着

**申込方法** 下記申込書にご記入のうえ、**郵送またはFAX(076-433-3664)**でお申込みください。後日要綱をお送りいたします。  
定員に達した場合は電話で連絡をいたします。

**受講料** 1コース2日間で1,000円 当日会場にてお支払ください。(ゲーム代、貸靴代を含みます)  
1人で2コースを受講することも可能です。

**会場** 富山地铁ゴールデンボウル 富山市千歳町1-1 TEL(076)431-2131 駐車場無料

**日程**

	開催日	時間	内容
Aコース	4月 2日(水)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法・ワンポイントレッスン方式等) 講義、スコアをつけて投球
	4月 9日(水)		
Bコース	4月15日(火)	18:30~20:00	講義、基礎練習(投球方法・ワンポイントレッスン方式等) 講義、スコアをつけて投球
	4月22日(火)		

**申込書**

事業所名		事業所所在地	〒 -	
協会番号 (例1-3373)		電話番号	FAX番号	
氏名		年齢	希望コース	A B (○で囲んでください)

受講料2回で  
**1,000円**  
(ゲーム代、貸靴代込)



## 宿泊施設利用補助のお知らせ **1人につき1,000円補助**

**対象者** 協会会員事業所の事業主、被保険者、被扶養者(宿泊に限ります)

**申込方法** 下記申込様式に必要事項をご記入のうえ**返信用封筒と切手(50枚まで110円切手)**を同封し、当協会まで送付してください。当協会へ直接受け取りに来られる場合は、事前に**FAX(076-433-3664)**でお申し込みください。

「**宿泊利用補助券**」は、**各施設へ宿泊のご予約をされた後にお申し込みください**。後日、利用日を明記した「**宿泊利用補助券**」を送付またはお渡します。ご利用の施設へ提出願います。

**利用期間** 通年 **補助金額** 1人1年度1回に限り1,000円補助

**対象施設**

**申込様式**

### ひみのはな

氷見市姿400  
TEL(0766)79-1324

<http://www.himinohana.jp/>



### つるぎ恋月

中新川郡上市町湯上野1  
TEL(076)472-6333

<https://www.tsurugi-koizuki.com/>



利用施設名	
利用年月日	令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日
事業所名	
事業所所在地	〒 -
電話番号	( ) -
協会番号	(例) 1-3373
健康保険証番号	利用者氏名

## 『富山県美術館』企画展のお知らせ

「**没後20年 東野芳明と戦後美術**」についての観覧料は、右記のとおりです。但し、施設の都合で「富山県美術館」のみ会期中でも、当会発行の補助券は3月31日(月)をもって使用することができなくなりました。予めご了承ください。

観覧可能期間	一般 (1,100円のところ)	大学生 (550円のところ)
1月25日(土)~ 3月31日(月)	補助券利用で <b>550円</b>	補助券利用で <b>120円</b>

劇団四季

# ミュージカル 赤毛のアン

## 富山公演のご案内

—世界が愛する名作文学を、  
今こそ心温まるミュージカルで—



先着  
50名



- 会場** オーバード・ホール 大ホール
- 日時** 6月10日(火) 18:30開演 ※予定
- 対象** 当協会会員事業所の事業主、被保険者 1名につき2枚まで
- 料金** 5席10,000円⇒**会員特別価格 9,000円(税込)**  
※3歳以上有料(膝上観劇不可)、3歳未満の入場不可  
※お席の位置は劇団四季にお任せいただきます。  
チケットの発送は5月中旬の予定です。

**申込方法** 下記申込様式にご記入のうえ、返信用封筒と併せてお送りください。  
**ご入金方法は、当協会ホームページの最新情報で  
ご確認ください。**  
※ご入金確認による先着順になりますので、ご注意ください。

**締切** **3月19日(水)**  
期日までご入金の確認が  
できない場合は、キャンセル  
とさせていただきますので  
ご了承ください。

申込様式

事業所名	
住 所	
協会番号	(例 1-3373)
氏名・電話番号	
希望枚数	枚

## 『社会保険事務担当者講習会』 『新任事務担当者講習会』を終えて

10月7日から11月22日の間、10会場(富山テクノホール、高岡文化ホール、新川文化ホール、砺波市文化会館)において、『社会保険事務担当者講習会』『新任事務担当者講習会』を開催しました。

講習会では、約800名の方が「年金・労働関係法」「社会保険の各種届出」等について講師の社会保険労務士より学びました。

来年度も、より多くの方に喜んでいただける講習会を開催いたしますので、たくさんのご参加をお待ちしております。



## 施設利用会員証について

会員の皆様にご利用いただいております「施設利用会員証」については、Web版の準備をすすめておりますので、暫くお待ちください。

現在の会員証は、引き続き利用することができます。(2026年3月31日まで有効)



お問い合わせ先

一般財団法人 富山県社会保険協会  
〒930-0805 富山市湊入船町3-30 KNB入船別館2F

TEL 076-433-3663 FAX 076-433-3664  
<https://www.shaho-toyama.or.jp/>



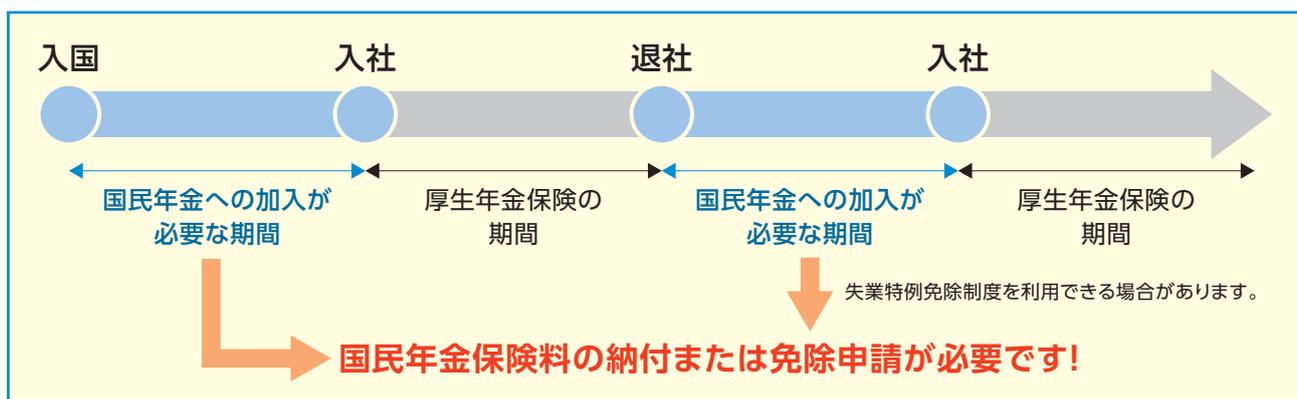
## 外国籍の従業員の国民年金加入期間に係る手続きについて

外国籍の方が日本に入国し厚生年金保険に加入する場合、「入国から厚生年金保険加入までの期間」や、「離職により厚生年金保険の資格を喪失した後の期間」は、国民年金の加入者となり、保険料を納付する必要があります。

保険料を未納のままにすると、障害年金の給付や在留資格に影響が出る場合がありますので、速やかに国民年金の加入及び保険料納付や免除申請等の手続きを行う必要があることをご案内ください。

なお、初回入国のため、前年に日本国内で所得がない場合は、通常、初年度については申請を行えば国民年金保険料の全額免除が認められます。

また、離職して厚生年金保険の資格を喪失した場合は、失業特例免除制度により免除が認められる場合があります。失業特例免除制度を申請する際は、失業した事実が確認できる証明書類の写し(雇用保険受給資格者証や雇用保険受給資格通知、雇用保険被保険者離職票、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書等)を添付する必要があります。



国民年金保険料の免除申請は、紙による申請のほか、電子申請も可能です。

国民年金保険料の納付や免除制度についての詳細は、下記に記載の「日本年金機構からのお知らせ特集ページ」をご確認ください。

本件についてご不明な点がございましたら、管轄の年金事務所(国民年金担当課)へお問い合わせください。

### 日本年金機構からのお知らせ特集ページ

「日本年金機構からのお知らせ」の補足情報等を掲載しています。  
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/kikou-oshirase.html>



### 日本年金機構公式X(旧Twitter)

公的年金に関する各種手続きやお知らせなどを随時発信しています。ぜひフォローいただきご活用ください。  
 @Nenkin\_Kikou

### 日本年金機構HP

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



# 個人番号(マイナンバー)は 正しく記入してください

「被保険者資格取得届」や「被扶養者(異動)届」などの個人番号記入欄がある届書には、個人番号を正しく記入してください。個人番号は、被保険者や被扶養者の本人確認のために使用します。誤った個人番号が記載されている場合は届出が返戻となります。

また、「被扶養者(異動)届」の被扶養者の住所欄には、同居・別居に関わらず、住民票の住所を記入してください。住民票と一致しない住所が記入されている場合も、届出は返戻されます。

※従業員の方の個人番号を記入する際には、番号法に基づく本人確認(番号確認および身元確認)を必ず行ってください。

## 〈被保険者資格取得届〉

被保険者の個人番号を記入した場合は、被保険者の住所を記入する必要はありません。

被扶養者の住所は、同居・別居に関わらず、必ず**住民票の住所**を記入してください。

## 〈被扶養者(異動)届〉

# 富山県内社会保険委員会合同研修会開催

去る令和7年2月6日(木)午後、富山県内社会保険委員会加入の年金委員・健康保険委員のみなさまを対象として、富山県内社会保険委員会合同研修会を、会場参加型(富山県総合情報センター)及びオンライン型によるハイブリッド形式で実施いたしました。また、当日、ご都合がつかず参加できない方や繰り返し視聴を希望される方向けに、研修会を動画で保存し後日(2週間程度)視聴可能といたしました。

アンケート結果では、オンライン形式での開催を希望する意見が多くあることから、来年度も継続して開催する予定としていますので、社会保険委員会加入の年金委員、健康保険委員の方は是非ご参加ください。

## 研修内容

- ▶ 日本年金機構より
  - マイナ保険証移行に伴う届出時の留意事項について
  - 電子申請について
- ▶ 富山労働局より
  - 改正育児・介護休業法等について
- ▶ 全国健康保険協会富山支部より
  - 富山県の睡眠の状況、睡眠の重要性と睡眠習慣の改善





## 「ご退職後の健康保険」について

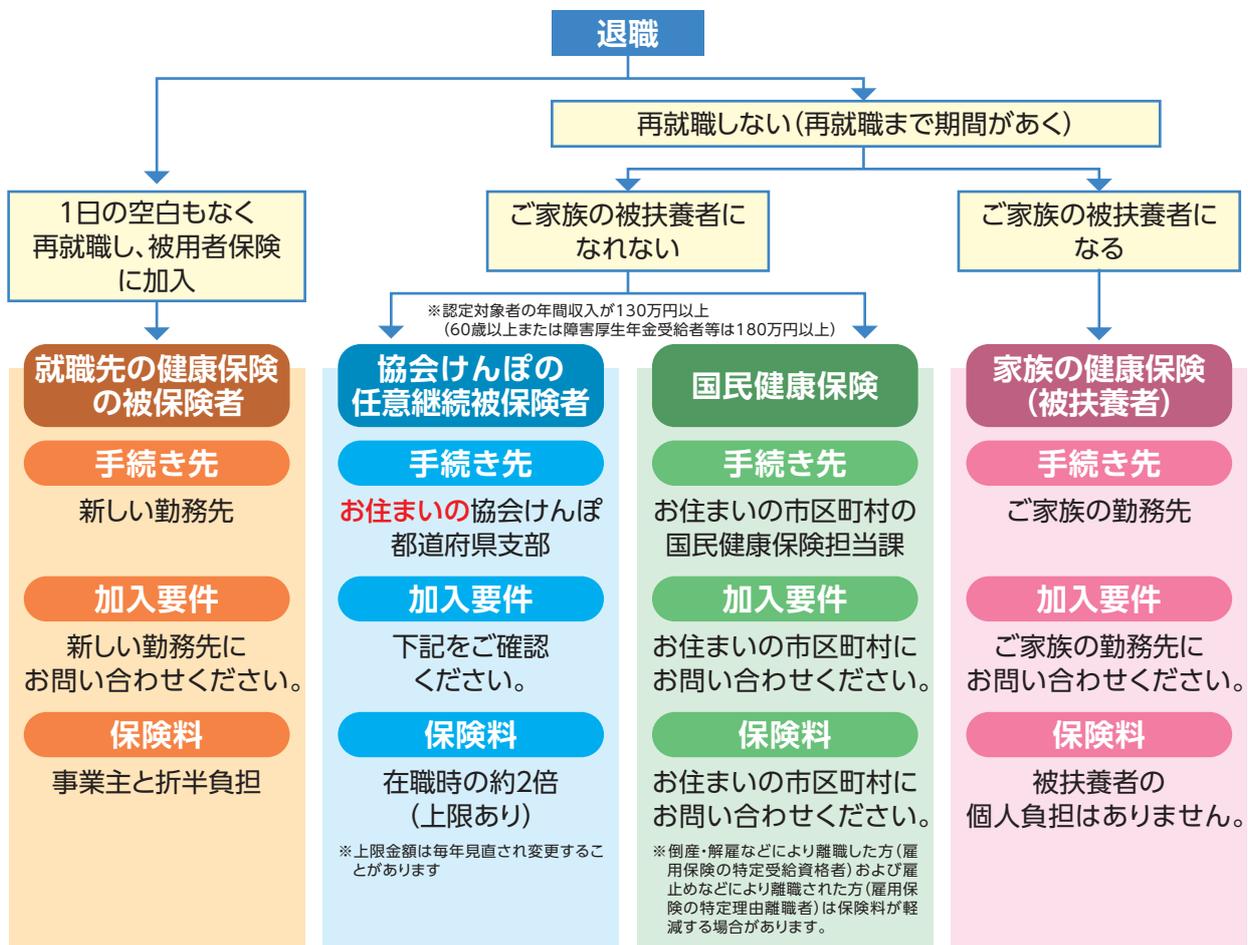
公的医療保険制度には、主に会社員等が加入する**被用者保険**、自営業者等が加入する**国民健康保険**、75歳以上の方が加入する**後期高齢者医療制度**※1があります。日本国内に住所があれば、いずれかの公的医療保険制度への加入が義務づけられています。

ご退職後は、**再就職し、被用者保険に加入する・協会けんぽの任意継続に加入**※2する(最長2年)・**国民健康保険に加入する・ご家族の健康保険の被扶養者になる**等の選択肢があり、いずれかへの加入手続きが必要となります。

※1 後期高齢者医療制度の加入者には、後期高齢者医療広域連合から障害認定を受けられた65歳以上75歳未満の方も含まれます。

※2 協会けんぽに加入されていた被保険者様が退職された場合

### 退職後の健康保険の加入手続き



### 協会けんぽの任意継続に加入する場合の加入要件

- 1 退職日までに**継続して2か月以上**の被保険者期間がある
- 2 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」をお住まいの協会けんぽ都道府県支部に提出すること

任意継続被保険者になった場合は、原則として、在職中と同様の保険給付が受けられます。ただし、傷病手当金と出産手当金は除きます。(給付金を受ける条件を満たしている場合を除く)

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている方は、加入先の健康保険組合等にお問い合わせください。

お問い合わせは 協会けんぽ富山支部 業務グループ【TEL 076-431-6155】音声ガイダンス①まで

## 事業主様へ 資格を喪失される方の「保険証等の回収と返却」をお願いします

被保険者もしくは被扶養者の資格を喪失された時(退職等)は、保険証・資格確認書の回収と返却にご協力をお願いします。

### 保険証等の返却のポイント

		保険証	資格確認書	資格情報のお知らせ
		健康保険被保険者証 本人(被保険者) 記号 12345678 番号 1234567 氏名 協会 太郎 生年月日 平成元年1月1日 性別 男 資格取得年月日 令和2年1月1日 事業所名称 ○株式会社 保険者番号 01160019 保険者名称 全国健康保険協会 富山支部 保険者所在地 富山市奥田新町8-1	健康保険資格確認書 本人(被保険者) 記号 12345678 番号 1234567 枝番 12 氏名 協会 太郎 生年月日 平成元年1月1日 性別 男 資格取得年月日 令和2年1月1日 有効期限 令和11年11月30日 保険者番号 01160019 保険者名称 全国健康保険協会 富山支部 保険者所在地 富山市奥田新町8-1	資格情報のお知らせ 記号 12345678 番号 1234567 枝番 12 氏名 協会 太郎 生年月日 平成元年1月1日 資格取得年月日 令和2年1月1日 保険者番号 01160019 保険者名称 全国健康保険協会 富山支部
有効期限		令和7年12月1日 (経過措置期間終了まで)	券面に記載された日 (発行から5年)	なし
資格喪失時の返却方法	有効期限前	「健康保険・厚生年金保険被保険者資格喪失届」と併せて、 <b>日本年金機構に返却</b>		返却不要(自己廃棄可能)
	有効期限後	<b>返却不要(自己廃棄可能)</b>		

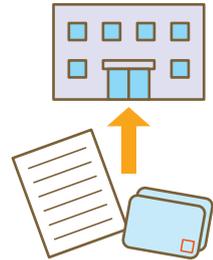
### 資格喪失時の保険証等の返却の流れ

退職時は速やかに保険証等を回収



5日以内

「健康保険・厚生年金保険被保険者資格喪失届」と保険証等を併せて、日本年金機構(管轄の年金事務所または金沢広域事務センター)へ返却  
ご家族の保険証等も併せてご返却ください。



資格喪失時のお手続きにつきましては、日本年金機構にお問い合わせください



在職時の保険証等が使用できるのは、**退職日まで**です。※資格喪失日以降、それまで使用していた保険証等は使用できません。誤って使用した場合は、**後日医療費(総医療費の7~9割)を返還**していただくことになります。(後日、協会けんぽより請求)

※ご家族が扶養から外れた場合は、扶養から外れた当日から保険証等は使えません。

お問い合わせは **協会けんぽ富山支部 業務グループ** 【TEL 076-431-6155】 音声ガイダンス①まで

## LINE公式アカウント始めました!

みなさまへ、よりタイムリーに情報をお届けし、手軽にご覧いただけるよう、公式LINEを始めました。右の二次元コードを読み取るか、LINEアプリホーム「友だち追加」からIDを検索して、ぜひ友だちに追加してください。

※LINEのアカウントをお持ちでない場合、ご利用いただくにはLINEへのアカウント登録が必要です。

協会けんぽ富山  
ID:@kenpo\_toyama



配信内容等、LINE公式アカウントの詳細はこちら



お問い合わせは **協会けんぽ富山支部 企画総務グループ** 【TEL 076-431-6155】 音声ガイダンス④まで

## 富山県からのお知らせ

## あなたの「こころ」元気ですか？

～ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか～

## こころのSOSセルフチェック

こんなことはありませんか？うつ病のサイン。

## ◆自分で感じるサイン

- 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- 気力や意欲の低下を自覚する
- 人に会いたくなくなる
- 眠れない、眠りにくい
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

▶うつ病は早期発見、早期治療、休養により回復できる病気です。うつ病が疑われたら、一人で頑張ろうとせず、医師など専門家に相談しましょう。

## ◆周りの人が気づくサイン

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる

支えて、支えられて、人は元気になる。  
だから私も始めます。  
心と心をつなぐタッチハート。  
「Touch hearts. (タッチハート)」は、  
心と心のつながりをイメージした  
富山県における自殺予防のシンボル  
マーク・キャッチフレーズです。



Touch hearts.

つながろう、心と心。

## 富山県こころの電話

- 平日日中  
9:30～17:00 **☎076-428-0606**
- 夜間・休日\* **☎0570-074-333**  
\*ナビダイヤルの利用料金がかかります。  
悩み事や不安等ご相談ください。

## 富山カウンセリングセンター・ユアパレット

**☎076-492-6635**  
毎日16:00～23:00

※都合により一部時間帯で実施できない日もありますので  
ご了承ください。



イラスト 細川韶々

## 日本年金機構からのお知らせ

## 令和7年3月の年金出張相談所(事前予約制)

- 基礎年金番号通知書・年金手帳、年金証書、各種通知書や印鑑等をご持参ください。
- 代理の方がお越しになる場合は、委任状をお持ちください。
- 個人情報保護のため、本人確認にご協力をお願いします。
- 年金出張相談所にお越しの際は、事前にお電話でご予約願います。  
(予約先：管轄年金事務所)

富山管内	大久保ふれあいセンター	3月14日(金)	4月(新年度)の予定については3月中旬以降に各年金事務所にお問い合わせください。
	八尾コミュニティセンター	3月5日(水)	
	婦中行政サービスセンター	3月21日(金)	
高岡管内	水見市役所	3月12日(水)	

\*印は定例曜日と異なる日 相談時間 午前10時～午後3時

魚津管内	滑川市役所	3月13日(木)	4月(新年度)の予定については3月中旬以降に各年金事務所にお問い合わせください。
	上市町働く婦人の家	3月25日(火)	
	立山町元気交流ステーション	3月6日(木)	
	入善町役場	*3月17日(月)	
朝日町役場	3月19日(水)		
砺波管内	小矢部市役所	3月4日(火)	
	城端市民センター	3月11日(火)	
	福光市民センター	3月27日(木)	

## 来訪相談のご予約は

「予約受付専用電話」へ **0570-05-4890**

- 受付時間  
月～金曜日(平日) 午前8:30～午後5:15  
\*土・日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。
- IP電話・PHSからは **03-6631-7521**へ

## 年金相談についての一般的なお問い合わせは

「ねんきんダイヤル」へ **0570-05-1165**

- 受付時間 月曜日 午前8:30～午後7:00(休日の場合を除く)
- 火～金曜日 午前8:30～午後5:15
- 第2土曜日 午前9:30～午後4:00
- IP電話・PHSからは **03-6700-1165**へ

## 年金の加入に関する一般的なお問い合わせ(事業所、厚生年金加入者向け)

「ねんきん加入者ダイヤル」へ **0570-007-123**

- (事業所、厚生年金加入者向け)
- 受付時間 月～金曜日 午前8:30～午後7:00  
第2土曜日 午前9:30～午後4:00  
\*祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。
- IP電話・PHSからは **03-6837-2913**へ

## ねんきん定期便・ねんきんネットに関するお問い合わせ

「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」へ **0570-058-555**

- 受付時間 月曜日 午前8:30～午後7:00(休日の場合を除く)
- 火～金曜日 午前8:30～午後5:15
- 第2土曜日 午前9:30～午後4:00
- IP電話・PHSからは **03-6700-1144**へ

富山年金事務所 **076-441-3926**高岡年金事務所 **0766-21-4180**

受信後は、ご案内のアナウンスが流れます。ご希望の番号を選択いただくことで担当者へのお取次ぎを行いますので、その後、ご用件を申し付けください。

魚津年金事務所 **0765-24-5153**砺波年金事務所 **0763-33-1725**

【発行】一般財団法人 富山県社会保険協会 富山市湊入船町3-30 TEL 076-433-3663 FAX 076-433-3664  
<https://www.shaho-toyama.or.jp/>

【記事提供】日本年金機構中部地域部 / 全国健康保険協会富山支部 / 富山県厚生部健康対策室健康課  
(富山・高岡・魚津・砺波年金事務所)

令和7年2月20日

〈制作・印刷〉

株式会社富士印刷